beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

german|engineering

PM 90

Operating Instructions
Gebrauchsanleitung

top up yourlife

TABLE OF CONTENTS

Scope of delivery **3**
Important Notes **4**
General Information for Training **6**
Functions of the HR monitor **7**
Transmission of signal and methods of Devices Measurement **9**
Getting started **12**
General operation of the HR monitor **17**
Buttons on the HR monitor 17
Display 18
Menus 19
Basic settings **21**
Overview 21
Enter personal data 22
Set training zone 23
Set units of measure 24
Setting the LightManager 24
Setting the sampling rate 26
Pairing the signals from the device 27
Watch settings **28**
Overview 28
Set time of day and date 29
Set alarm clock 30
Display speed and distance 31
Recording of training **33**
Overview 33
Stop run times 35
Record laps manually 36

Display speed and distance....37
Stop and store recording....38
Delete all recordings....39
Analyzing memory messages....40
Speed and distance....41
Overview....41
Setting the speed unit and automatic lap function....42
Calibrate the Speedbox....44
Display speed and distance....46
Altitude, air pressure and temperature....48
Overview....48
Set reference altitude, altitude and temperature units....48
Display altitude profile, temperature and air pressure....50
Results....53
Overview....53
Display training data....53
Transmit weight management data to the monitor....55
Lap results....57
Overview....57
Display lap results....57
Fitness test....58
Overview....58
Conduct fitness test....59
Display fitness values....61
EasyFit software....62
Technical specifications, batteries....63
List of abbreviations....65
Index....69

SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band	
Chest strap and elastic tension strap (adjustable)	
Bike mount	
Storage box	
PC Software **EasyFit** (available to download online from **www.beurer.de/.com**) and PC interface cable (USB)	

In addition: Operating instructions and separate short instructions.

Beurer accessories are available from specialised stores:

Accessory	Function
Beurer Speedbox	You can have your speed and distance values displayed on the HR monitor.

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.

Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- WARNING: People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is waterproof. (see chapter "Technical Specifications")

Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap, heart rate monitor and if necessary the Speedbox with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.

Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only with the original accessories of Beurer.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.

General Information for Training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb helps to identify the maximum heart rate:

220 - age = maximum heart rate

The following example applies to a 40-year-old person: 220-40 = 180

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance	Improves speed maintenance and increases basic speed	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

See the chapter "Basic Settings", section "Setting your training zone" on how to individually set your training zone. See the chapter "Fitness Test" on how the heart rate monitor sets your individual limits of the suggested training zone through the fitness test.

Analysis of the Training

With the PC software **EasyFit** you can acquire the results from the watch and analyze them in various ways. In addition, **EasyFit** provides useful calendar and administrative functions, which also support optimal training over longer periods of time. Using the software, you can also control and monitor your weight management.

FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: digital
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in Kcal (basis jogging)
- Fat burning in g/oz

Time functions

- Time of day (12- or 24-hour format)
- Calendar and weekday
- Date
- Alarm / alarm clock
- Stop watch
- 50 laps for each training, recall of all of them or each one. Display of lap time and average heart rate
- Automatic lap function (400 m - 10 km) (0,25 mi - 6,21 mi)

Settings

- Gender
- Weight
- Height

- Age
- Unit of weight kg/lb
- Unit of height cm/inch
- Maximum heart rate
- Speed units km(mi)/h or min/km(mi)
- LightManager (display illumination)
- 12/24-hour format
- Sampling rate (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec)

Fitness test

- Fitness index
- Maximum oxygen-breath volume (VO_2max)
- Basal metabolic rate (BMR)
- Active metabolic rate (AMR)
- Calculated maximum heart rate
- Suggested training zones

Altitude, air pressure and temperature

- Altitude measurement and evaluation of its variation during training
- Reference altitude for the respective measurement
- Air pressure and temperature display
- Temperature unit °C or °F
- Altitude unit metres or feet

TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

Receiving range of the heart rate monitor

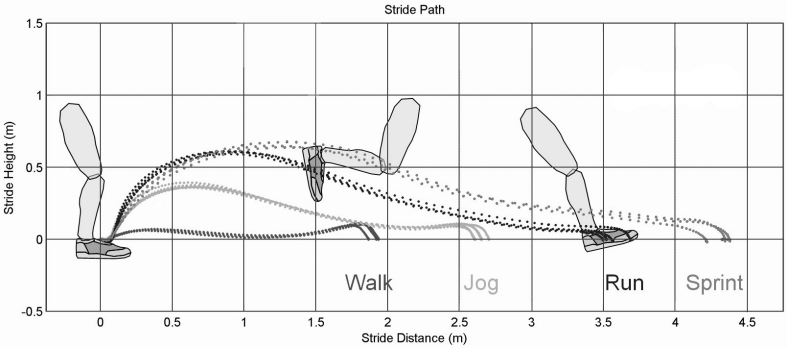
Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.
Your HR monitor receives the signals from the Speedbox within a range of three meters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.
The digital transmission works almost without interference. Your HR monitor only receives the signal from the corresponding transmitter. There can be no interfering signals from other transmitters.
The chest strap is not compatible with analogue devices, such as e.g. ergometers.

Measuring device of the Speedbox

Your HR monitor has all the functions to analyze the signals from the Beurer Speedbox. A multidimensional measuring device is installed in the Speedbox. This calculates the acceleration of your foot and transmits this value to the HR monitor. The HR monitor displays the distance covered and the speed, which is calculated from the acceleration and the time of each individual pace.
The following diagram shows the measured movements of feet over two paces depending on the type of pace i.e. walking, jogging, running and sprinting.



Quelle: Dynastream Technology

Altitude, air pressure and temperature measurement

With your HR monitor you can measure the altitude above sea level, the air pressure and the temperature.
The altitude is calculated according to the present air pressure. The measurement principle of the monitor is based on the assumption that the air pressure changes are caused by a change in the altitude. The air pressure decreases at higher altitudes. As a rule of thumb: An altitude difference of 10 m causes a change of 1.25 hPa in the air pressure at sea level.

To be able to measure the altitude correctly, you have to set the exact reference altitude of your location on the monitor before starting the training.

If the air pressure changes during training due to the different weather conditions, the altitude displayed will be different from the actual altitude. Big variations in air pressure are a sign of a weather change. During the course of a day, it is possible to have considerable variations in air pressure. Therefore, the altitude displayed on the monitor should be compared from time to time to the reference altitude of your location and adjusted if necessary.

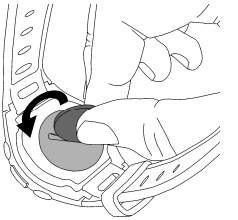
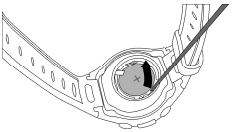
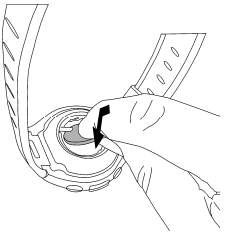
The altitude details of your location can be taken from a topographical map, for example.

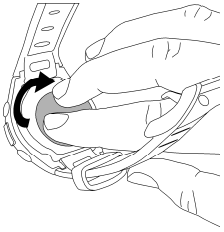
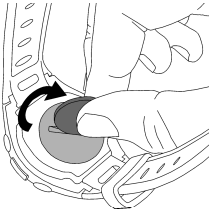
The body temperature can have a strong influence on the temperature displayed as well as if the monitor is also covered by clothing. The monitor should be removed from your wrist for approx. 2 hours to enable a correct temperature measurement.

Insert battery/Change battery

If you do not want to insert or change the battery yourself, please bring it to a watchmaker.

The battery compartment of the HR monitor is located on the back of the monitor. Place the monitor with the front facing downwards on a soft surface and insert the battery as follows:

1	Using a coin, turn the lid of the battery compartment anticlockwise until the lid comes off.	
2	Only when changing the battery: remove the battery from the battery compartment with the aid of a pointed, non-metallic tool, e.g. toothpick.	
3	Put the battery into the battery compartment in such a way that the battery is underneath the clip and the transparent insulation sheet and the positive pole (+) faces upwards. Lock the battery into place.	

4	Check the seal. The seal has to lie flat in the casing of the monitor and there must be no visible damage to it. The impermeability of the monitor cannot be guaranteed otherwise.	
5	Turn the lid clockwise with your fingers without pressure for at least one turn until the lid is level with the battery compartment. Caution! Do **not** continue to turn the lid, if it cannot be turned into the battery compartment without resistance. Repeat the process after changing the position of the lid. The thread could be damaged otherwise.	
6	Tighten the lid with the coin until it stops so as to guarantee continued impermeability.	
7	The monitor is now in power-saving mode and only displays the current time and the date. Press any button in order to activate the HR monitor.	

Putting on the heart rate monitor

You can wear your heart rate monitor like a wrist watch. If you would like to use the HR monitor when riding a bike, fix the monitor to the handlebars. This improves the signal transmission greatly. Use the assembly bracket supplied and fix the HR monitor firmly on to the handlebars so that the monitor does not slip when riding the bike.

Initial activation of the heart rate monitor

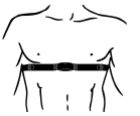
You can activate your heart rate monitor from the transport mode by pressing any button for 5 seconds.

Activating the heart rate monitor from power saving mode

If the heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. At that point, only the current time and the date will be displayed. Press any button in order to reactivate the watch.

Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.



- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation

of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at chemistry). The contact between skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest chair can interfere with and even prevent contact.

- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

Pairing the signals from the device

The digital transmitters (chest strap, Speedbox, diagnostic scale) and receiver (HR monitor) have to be paired. If you buy each device separately, e.g. as a replacement, or if you change the batteries, then you have to pair the devices before use.
You can find out how to pair the devices by reading the chapter “Basic settings”, section “Pairing the device signals”.

Connecting the devices

Your HR monitor receives signals from the digital transmitters, chest strap and Speedbox, as soon as you have activated them and have changed into the **Training** menu by pressing the menu button.
How you can identify on the display whether signals are being received:

♥ If the heart symbol flashes, then the heart rate is being received from the chest strap.

0 If “0” is displayed in the 1st line for a longer period, then the HR monitor cannot receive the signals from the chest strap. The display “0” can occur in the **Training**, **Time** and **Spd’nDist** menus. In this case, change into the **Training** menu with the menu button. The HR monitor tries once more to make contact with the devices.

Attaching the Speedbox

Put on the Speedbox as described in the manual of the Speedbox.

Calibrating the Speedbox

You will get the most accurate results if you calibrate your Speedbox. You can read how to calibrate your Speedbox in chapter “Speed and distance”, section “Calibrate the Speedbox”.

Weight management data

You can transmit your weight data and your body fat from the diagnostic scale to the HR monitor. Your can read how to transmit the data in chapter “Results”, section “Transmit weight management data”.

GENERAL OPERATION OF THE HR MONITOR

Buttons on the HR monitor

1	start / stop	Starts and stops functions and adjusts values. Press and holding accelerates the entry.
2	⟳	Switches between different displays for speed, distance, altitude and heart rate values.
3	option / set	Switches between the functions within one menu and confirms settings.
4	menu	Switches between the different menus.
5	Sensor	To measure the temperature and the air pressure
6	))/ ✳	Pressing quickly illuminates the display for five seconds. By pressing for a long time, the key tone and the acoustic alarm when leaving the training zone is activated/deactivated.

Display

1 Top line

2 Middle line

3 Bottom line

4 Scale to display the current speed in [km/h]

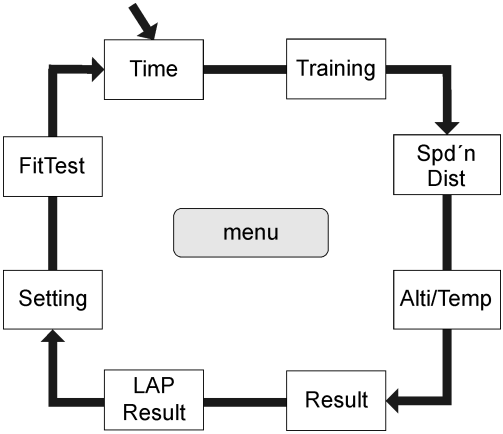
5 **Symbols**

- Alarm clock is activated.
- Heart rate is being received.
- Training zone has been exceeded.
- Training zone has been underrun.
- Acoustic alarm for key tone and for exit from the training zone is activated.

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

Menus

You can switch menus with the menu button.



Power saving mode

If your heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. The current time and date only are then displayed. Press any key to reactivate the HR monitor.

24h format

12h format

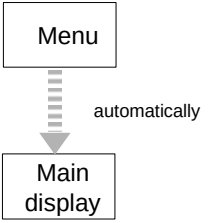
Low battery status

The display **low battery** means that training sessions of 8 hours are no longer possible. Confirm using button. Replace the battery before starting a new training session (see chapter „Technical specifications“, section „Replacing the batteries“).

Main display

When changing menus, the name of the menu is first shown, then your HR monitor will automatically switch to the main display of the active menu.

From there, you have to first choose a submenu or you can directly access functions.



Overview of the menus

Menu	Meaning	Description: see chapter...
Time	Time	"Watch Settings"
Training	Training	"Recording of Training"
Spd'nDist	Speed and distance	"Speed and distance"
Alti/Temp	Altitude, air pressure and temperature measurement	“Altitude, air pressure and temperature”
Result	Result	"Results"
Lap Result	Lap result	"Lap results"
Setting	Settings	"Basic settings"
FitTest	Fitness test	"Fitness test"

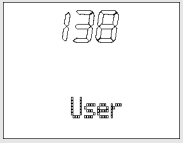
BASIC SETTINGS

Overview

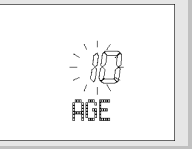
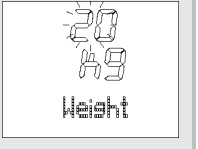
In the menu **Setting** you can:

- Enter your personal data (user). Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training!
- Set your training zone (limits). See chapter "General Information on Training" for explanations on how to set the training zones. Your HR monitor issues an acoustic and visual alarm during your training when the training zone is exited.
- Change the units of measurement (units) for height and weight.
- Adjust the display illumination to the situation encountered when running in the dark (Light-Manager).
- Setting the sampling rate in seconds (Sam Rate)
- Pair the signals of your new devices (Pair-NewDev).

Once you are in the menu **Setting**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **User**.



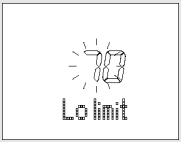
Enter personal data

menu	Switch to the menu **Setting**.	
start / stop	**Gender** is displayed. start / stop Select **M**, if you are male. Select **F**, if you are female.	
option / set	**AGE** is displayed. start / stop Set your age (10-99).	
option / set	**MaxHR** is displayed. The HR monitor automatically calculates the maximum heart rate according to the formula: **220 - age = MaxHR**. Please note that the HR monitor also determines the MaxHR after every fitness test and sets it as a suggested value. start / stop You can overwrite the value calculated (65-239).	
option / set	**Weight** is displayed. Please note that when using the diagnostic scales, this value is overwritten during each weight measurement.	

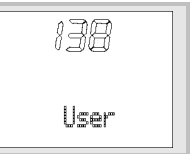
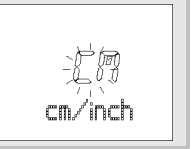
	start / stop Please select your weight (20-226 kg or 44-499 lbs).	
option / set	**Height** is displayed. start / stop Set your height (80-227 cm or 2'6"-7'6" feet).	
option / set	Return to the display **User**.	

Set training zone

You can set your individual upper and lower heart rate limit as described below.
Please note that both limits are automatically set as a training zone suggestion after every fitness test and that the old data are consequently overwritten. For this, the lower limit of the suggested training zone totals 65%, the upper limit 85% of the maximum heart rate.

menu	Switch to the menu **Setting**.	
option / set	**Limits** is displayed.	
start / stop	**Lo limit** is displayed. start / stop Set the lower limit for your training zone (40-238).	
option / set	**Hi limit** is displayed. start / stop Set the upper limit (41-239).	
option / set	Return to the display **Limits**.	

Set units of measure

menu	Switch to the menu **Setting**.	
option / set	**Limits** is displayed.	
option / set	**Units** is displayed.	
start / stop	**kg/lb** is displayed. The weight unit blinks. start / stop Switch between the units.	
option / set	**cm/inch** is displayed. The unit of measurement for height blinks. start / stop Switch the units.	
option / set	Return to the display **Units**.	

Setting the LightManager

Basically, you have the possibility to illuminate the display for 5 seconds by pressing the / button. The LightManager function available on the HR monitor is an additional support for runners training in the dark. If the LightManager function is activated, the display will be illuminated for 5 seconds simply by pressing a button.
The LightManager differentiates between three different functions when switching off:

- If the LightManager was activated (ON) during a pulse measurement, this function will be automatically switched off (OFF) when

you stop training and the power saving mode is subsequently activated.

- If the LightManager was activated (ON) while the pulse was not being measured, the LightManager function will remain active for an hour and then it will be automatically switched off (OFF). If you press a button during this time, the LightManager will be active for a further sixty minutes.
- You can switch off the LightManager manually at any time to reduce the power consumption as much as possible.

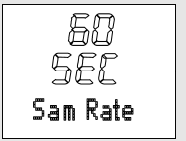
menu	Change into the **Setting** menu.	
option / set	**Limits** is displayed.	
option / set	**Units** is displayed.	
option / set	**LightMan** is displayed.	
start / stop	**OFF LightMan** is displayed. The display flashes. start / stop Switches the LightManager function alternately on (On) and off (Off).	
option / set	Back to the **LightMan** display.	

Setting the sampling rate

You can set the sampling rate to ensure optimum analysis in the **EasyFit** software. By default, the heart rate monitor saves your training data every minute. For shorter distances, we recommended reducing the sampling rate (5 sec, 30 sec). For longer distances such as hikes, you can increase the sampling rate to 120 sec.
The memory in your heart rate monitor is limited. This means that different training periods are possible depending on the set sampling rate. For example:

- The maximum training period with a sampling rate of 5 sec is around 2.8 hours
- The maximum training period with a sampling rate of 120 sec is around 65 hours

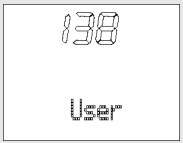
Please note that a training session can never be longer than 23:59:59 hours. The training session is stopped automatically at this point.

menu	Switch to the **Setting** menu.	
option / set	**Limits** is displayed.	
option / set	**Units** is displayed.	
option / set	**LightMan** is displayed.	
option / set	**Sam Rate** is displayed. start / stop Set the sampling rate (60 sec, 120 sec, 5 sec or 30 sec).	

option / set	Press the button until you reach the main display.	

Pairing the signals from the device

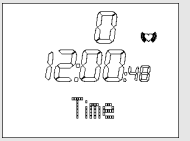
The digital transmitter and receiver have to be paired. If you buy each device separately, e.g. as a replacement, or if you change the batteries, then you have to pair the devices before use.
The devices have to be switched on for this operation. To do this put on the chest strap, activate the Speedbox and switch on the scale by pressing it slightly with your foot.

menu	Change into the **Setting** menu.	
option / set	**Limits** is displayed.	
option / set	**Units** is displayed.	
option / set	**LightMan** is displayed.	
option / set	**Sam Rate** is displayed.	
option / set	**Pair NewDev** is displayed.	
start / stop	**Hr Search** is displayed. Your HR monitor starts to search for the devices. You can follow the success of the search on the display: **HR-Belt** signals that the chest strap has been successfully connected. **SPD Dev** signals that the Speedbox has been successfully connected.	

	Scale signals that the scale has been successfully connected. If the scale has switched itself off automatically in the meantime, then switch them on again. After the signal search is completed, the monitor displays all existing devices once more: **HR OK**: Chest strap is connected **Spd OK**: Speedbox is connected **Scale OK**: Scales are connected The display **No Device found** appears at the end of the search for the devices, if no devices were connected.	
option / set	Back to the main display.	

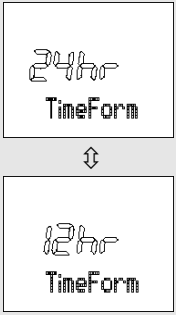
WATCH SETTINGS

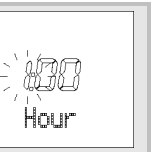
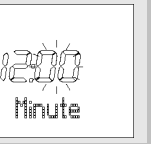
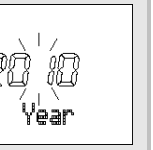
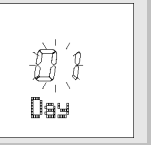
Overview

In the **Time** menu you can: ■ Set the time and the date. ■ Set the alarm clock. ■ With ⟲, information on the speed/distances can be displayed in the bottom line.	

When you are in the **Time** menu the heart rate monitor automatically activates the main display. In this mode both the weekday and the current date are displayed. On the display: **Fri 12.04** (Friday 12th April). By pressing the ⟳ button you can change the information in the bottom line.	

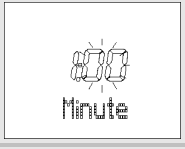
Set time of day and date

menu	Switch to the menu **Time**.	
start / stop 5 sec	**Set Time** is displayed briefly. **24hr** is displayed and flashes. start / stop Changing the hour format (12 or 24 hours). **Notes:** ■ Display of the date for 24h format: "Weekday day.month". ■ Display of the date for 12h format: "Weekday month.day". ■ Display **AM** (morning), e.g. 2:00 AM means 2:00 ■ Display **PM** (afternoon), e.g. 2:00 PM means 14:00	

option / set	**Hour** is displayed. The hour setting flashes. start / stop Set the hour: ■ 0 - 24 for 24h format ■ 0 - 12 for 12h format	
option / set	**Minute** is displayed. The minute setting blinks. start / stop Set the minute (0-59).	
option / set	**Year** is displayed. The year setting blinks. start / stop Set the year. The calendar goes up to 2099.	
option / set	**Month** is displayed. The monthly setting blinks. start / stop Set the month (1-12).	
option / set	**Day** is displayed. The day setting blinks. start / stop Set the day (1-31).	
option / set	Back to the main display.	

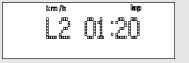
Set alarm clock

You can turn off the alarm clock by pressing any button. On the following day, we will be woken up at the same time.

menu	Switch to the menu **Time**.	
option / set 2 sec	**Alarm** is displayed.	
start / stop 5 sec	**Set Time** is shown briefly. **Off Alarm** is displayed. start / stop Turns the alarm clock off (Off) and on (On).	
option / set	**Hour** is displayed. The hour setting blinks. start / stop Set the hour.	
option / set	**Minute** is displayed. The hour setting blinks. start / stop Set the minute.	
option / set	Back to the main display.	

Display speed and distance

If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use one particular display, then you can keep this for your entire run.

menu	Change into the **Time** menu.	
↻	Your average heart rate is displayed in the bottom line. If you have set a particular display for the speed and distance in advance in the **Time** menu, then you will see this in the bottom line.	
↻	Your total training time [Hrs:Min:Sec] is displayed in the bottom line. This display allows you to activate two functions: start / stop Start and stop the training time. option / set Stop a new lap. The display shows the **Lap** symbol for 2 seconds.	
↻	Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line. This display allows you to activate two functions: start / stop Start and stop the training times. option / set Stop a new lap	

⟳	Your current speed is displayed in the bottom line.	km/h 7.8
⟳	Your average speed is displayed in the bottom line.	km/h AVG 7.1
⟳	The distance you have just covered is displayed in the bottom line.	km 3.21
⟳	Your current altitude is displayed.	m 83
⟳	Back to the main display.	

RECORDING OF TRAINING

Overview

As soon as you change into the **Training** menu, your HR monitor will look for the paired digital transmitters, the chest strap and the Speedbox. As soon as a signal is identified, contact is made. In the menu **Training** you can:

- Stop your run times and thereby record your training session.
- Manually record individual laps.
- Stop and save your recording.
- Delete all recordings.
- Analyze memory messages.
- With ⟳, information on the speed/-distances can be displayed in the bottom line.

Once you are in the menu **Training**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays the already recorded training time on the middle line (after Save/Delete: 00:00:00) and on the line below **Start**.

By pressing the button you can change the information in the bottom line.

Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. Your HR monitor continually records your training data until you save or delete this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- If “0” is displayed for a longer period on the display, this means that the receipt of the signals has been interrupted. In this case change into the **Training** menu, by pressing menu 8 times. The HR monitor tries to make contact with the devices once more.
- Your HR watch has a memory. You can record up to 23:59:59 hours in each training session. Depending on the sampling rate, you can record training periods ranging from 2.8 hours (with a 5 sec rate) to 67 hours (with a 120 sec rate). Once 23:59:59 hours is reached, you must either save or delete the training session to allow a new training session to start. Please note that the sampling rate (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec) cannot be changed during the recording! A maximum of 50 laps is possible for each training. Your HR watch informs you if the memory is almost full. At this point, at the latest, we recommend transmitting the recordings to your PC and thus emptying the memory on the HR watch. Alternatively you can delete all recordings manually. Read

the section “Delete all recordings” in this chapter to find out how to delete the recordings.

- You can let your training data be displayed. In the **Result** menu, the last recording stopped can be called. In the menu **Lap Result** you can see the laps for this recording.
- As soon as you have transferred the recordings into the **EasyFit** software, you can view and analyze them there. The memory will be deleted every time you have successfully transferred the data to the PC. You can find explanations regarding the transfer of data to the PC in the chapter “EasyFit Software”.

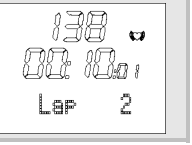
Stop run times

menu	Switch to the menu **Training**. If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed on the middle line.	
start / stop	Start the recording. **Run** or information which you have selected with the ↻ button are displayed in the bottom line. Even if you change to another menu during the recording, the time continues to run in the background.	
start / stop	Stop the recording. **Stop** is displayed. You can interrupt and resume your recordings at any time by pressing the button start / stop.	

Record laps manually

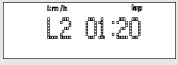
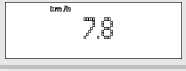
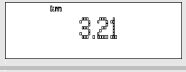
While the recording of your entire training is in progress, you can record individual laps manually. The time continues to run as the laps are recorded.

Note: Your heart rate monitor also offers you the option of setting an automatic lap function (see chapter “Speed and distance”, section “Set the speed unit and automatic lap function”).

	You are in the menu **Training** and your training is currently being recorded. **Run** is displayed.	
option / set	Time a new lap. The display shows the time and number of the last lap timed for five seconds, for example **Lap 1**.	
	The display automatically switches back to **Run** and shows the number of the current lap, for example **Run 2**.	
option / set	Record additional training laps as needed. You can record up to a total of 50 laps for each training.	

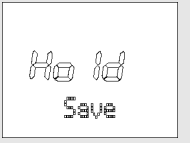
Display speed and distance

If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use one particular display, then you can keep this for your entire run.

	You are in the **Training** menu. A training session is just being recorded. **Run** is displayed.	
	Your average heart rate is displayed in the bottom line. If you have set a particular display for the speed and distance in advance in the **Training** menu, then you will see this in the bottom line.	
	Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line.	
	Your current speed is displayed in the bottom line.	
	The current frequency of your pace is displayed [steps/minute].	
	Your average speed is displayed in the bottom line.	
	The distance previously covered is displayed in the bottom line.	
	Back to the main display.	

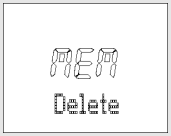
Stop and store recording

Please note that after finishing and saving, you can no longer have the data displayed in the **Result** and **Lap Result** menus.

	You are in the menu **Training**. You have just recorded a training. **Stop** is displayed.	
start / stop 5 sec	Save the recording. **Hold Save** is displayed.	
	The display automatically switches back to the main display. The data is now ready to be transmitted to the PC.	

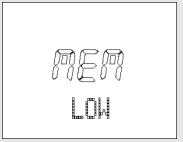
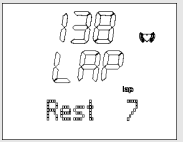
Delete all recordings

Your HR watch informs you automatically when the memory is almost full. Before you then delete the memory, we recommend analyzing the training recording or transmit to the PC! The memory on the HR watch will be deleted automatically every time you successfully transfer data to the PC. Alternatively you can delete the memory manually as described here.
The automatic or manual deletion causes all training recordings including your laps to be deleted.

	You can delete the data before or after the training: ■ You are in the menu **Training**. **Start** is displayed. ■ You are in the menu **Training**. You have just recorded a training. **Stop** is displayed.	
option / set 5 sec	Delete all recordings. **MEM Delete** is displayed.	
	The monitor automatically switches to the main display.	

Analyzing memory messages

In the menu **Training** your HR watch automatically informs you if the memory is almost full or if almost all the laps are occupied.

Message	Meaning
	When switching to the menu **Training** the HR watch signals **MEM LOW**, if less than 10% of the memory or less than 10 laps are free.
	During training, the HR watch signals every 5 seconds **MEM x% Free**, if less than 10% of the memory is free. On the display: **MEM 8% Free** (still 8% free).
	During training the HR watch signals every 5 seconds **LAP Rest x**, if there are less than 10 (of a total of 60) laps . On the display: **LAP Rest 7** (still 7 laps free).

Read in the previous section “Delete all recordings” to find out how to delete the memory manually.

The memory is also deleted every time the data is transferred to the PC. You can find the relevant explanations in the chapter “EasyFit Software”.

SPEED AND DISTANCE

Overview

IMPORTANT: All settings in this menu only have an effect if the Speedbox is used!

You can also use the Speedbox only to measure your pace.

In the **Spd'nDist** menu you can:

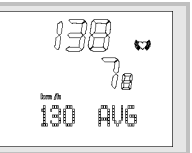
- Change the speed units. In the basic setting [cm], you can change from [km/h] to [min/km], in the basic setting [inch] from [mi/h] to [min/mi].
- Activate the automatic lap function and set a lap distance between 400 and 10,000 metres.
- Calibrate the Speedbox.
- With [⟳], information on the speed/distances can be displayed in the bottom line.

As soon as you are in the **Spd'nDist** menu, your HR monitor changes automatically into the main display. This displays the current speed in the middle line. The bottom line displays the average heart rate.

By pressing the [⟳] button you can change the information in the bottom line.

Setting the speed unit and automatic lap function

There are two functions available in this setting menu.
As some people prefer to have the speed display in a particular unit when training, two different units are offered as an option. Many runners prefer the information in min/km instead of km/h.
With the automatic lap function you can set your own specified distance between 400 and 10,000 metres. The HR monitor then activates for example a new lap every 400 metres. Example: You run several 400-metre laps in the stadium and would like to check your running times. Thanks to the lap function you do not need to press the option / set button as soon as you reach the finish line. You just have to set the lap distance of 400 metres in this menu once at the beginning of your training and then the laps will be automatically recorded and saved through the distance measurement.

menu	Change into the **Spd'nDist** menu.	
option / set 2 sec	**Set Spd'nDist** is displayed.	
start / stop	By pressing repeatedly you can change between the speed units. ■ In the basic setting [cm]: **min/km** (minutes per kilometer) or **km/h** (kilometer per hour) is displayed. ■ In the basic setting [in]: **min/mi** (minutes per mile) or **mi/h** (miles per hour) is displayed.	

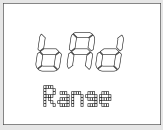
option / set	**CAL Distance** is displayed. ■ If you would like to calibrate your Speedbox, continue to read in section “Calibrate the Speedbox”.	
option / set	**OFF AutoLap** is displayed. start / stop Switches the automatic lap function alternately on (On) or off (OFF). When **OFF** appears, you come back to the main display option / set. When **On** appears, you can set a lap distance between 400 and 10,000 metres (0,25 and 6,21 miles) with the option / set button. Set the value in the first display with start / stop. The option / set button enables you to set the value. With start / stop you can set the value in 100 metres (0,1 miles) paces. Finally, by pressing the option / set button you get back to the main display. IMPORTANT: If you have activated the automatic lap function, you can also stop the laps manually. The information on the laps recorded automatically will not change.	

Calibrate the Speedbox

For the kind of pace "Jog" the measurement precision of your wrist watch with speedbox is at least 95% even without calibration. After calibration the precision increases to reach at least 97%. Please refer to the instruction manual of your speedbox.

For the kind of paces Walk, Run and Sprint the speedbox has to be necessarily calibrated. Recalibrate it every time you would like to change your pace.

	You are in the **Spd'nDist** menu. Now activate your speedbox and put on your chest strap. ■ If you have set the speed units in advance, then **CAL Distance** will already be displayed. ■ If you have called up the menu for the first time, then press option / set for 2 seconds, then start / stop and again option / set. **CAL Distance** is displayed.	
start / stop 5 sec	Change to the calibration operation. **CAL 000 Start** is displayed.	
start / stop	Start running. **CAL 000 Run** is displayed. Run a distance where you know the exact length (reference distance). For example 4 stadium laps = 1600 m. Your monitor will display	

	the distance (meters) in the middle line during the run. Please note that the calibration only applies to the relevant type of pace. If you change the type of pace, then this has an effect on the accuracy of the speed and distance recordings.	
start / stop	End your run. The HR monitor displays the measured length of the distance, e.g. 1596 m. ■ If the displayed value is lower than the distance covered, increase the value with menu. ■ If the displayed value is higher than the distance covered, decrease the value with option / set.	
start / stop	If the calibration was successful **CAL OK** is displayed. If the distance measured is shorter than 100 m, i.e. too short for an accurate calibration, the error message **bad Range** is displayed.	 
start / stop	**CAL Distance** is displayed. ■ You would like to activate the automatic lap function. Please refer to page 42 “Set speed unit and automatic lap function”.	

	■ If you would like to leave the menu, press the menu button.	

Display speed and distance

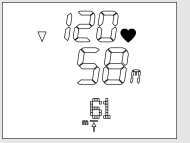
If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use one particular display, then you can keep this for your entire run.

menu	Change into the **Spd'nDist** menu The main display shows the current speed in the middle line. The bottom line displays the average heart rate. If you have set a specific display for speed and distance in advance in the **Spd'nDist** menu, you will see this in the bottom line.	
↻	Your total training time [Hrs:Min:Sec] is displayed in the bottom line. This display allows you to activate two functions: start / stop Start and stop the training time. option / set Stop a new lap. The display shows the symbol **Lap** for 2 seconds.	
↻	Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line.	

	This display allows you to activate two functions: start / stop Start and stop the training time. option / set Stop a new lap.	
	The current cadence is displayed.	
	Your average speed is displayed in the bottom line.	
	The distance you have just covered is displayed in the bottom line.	
	The current altitude is displayed.	
	Back to the main display.	

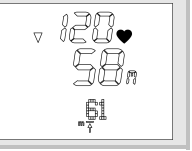
ALTITUDE, AIR PRESSURE AND TEMPERATURE

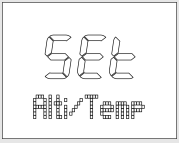
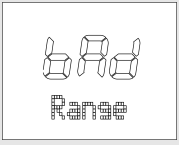
Overview

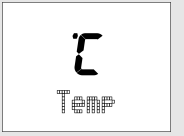
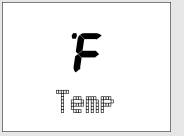
In the **Alti/Temp** you can: ■ Enter the reference altitude of a specific location as well as set the altitude and temperature units ■ Display the altitude profile, the temperature and the air pressure during a training session.	
As soon as you are in the **Alti/Temp** menu, your HR monitor changes automatically into the main display. This displays the absolute altitude above sea level in the middle line. If you have just started a training session, you see the total ascent of the training or any other information entered with the [⟳] button in the bottom line.	

Set reference altitude, altitude and temperature units

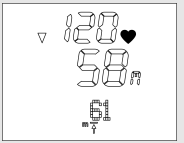
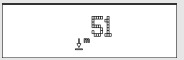
To obtain a precise altitude measurement, you have to set an exact reference altitude from the start. To do this, go to a place where you know the exact altitude. You can also get this information from a map or calculate it with a GPS device.

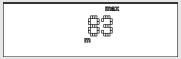
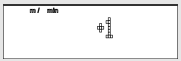
[menu]	Change into the **Alti/Temp** menu.	

option / set	**Set Alti/Temp** is displayed.	
start / stop	By pressing the start / stop button repeatedly, you can switch between the units **m** (metres) or **Ft** (feet) for altitude measurement.	
option / set	**Alti Cal** is displayed. Here you can set the reference altitude. This information is displayed in the middle line. With the menu button you can increase the value of the altitude above sea level, with the ⛆ / ✳ button you can decrease it.	
option / set	If the altitude setting is outside the tolerance range, the error message **bad Range** appears. With the start / stop button you can set the temperature units of measure (see next step).	

option / set	You can switch between two units of measure for the temperature. By pressing the start / stop button repeatedly, you can switch between the units **°C** (Celsius) or **°F** (Fahrenheit).	 
option / set	Back to the main display.	

Display altitude profile, temperature and air pressure

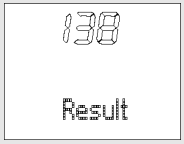
menu	Change into the **Alti/Temp** menu. The main display shows in the middle line the current altitude and any information selected with the button in the lower line.	
	The total ascent during a training session [in metres or feet] is displayed in the bottom line. IMPORTANT! The training session must have started at this stage.	
	The total descent during a training session [in metres or feet] is displayed in the bottom line. IMPORTANT! The training session must have started at this stage.	

⟳	The maximum altitude [in metres or feet] is displayed in the bottom line. IMPORTANT! The training session must have started at this stage.	
⟳	The descent or ascent speed is displayed in the bottom line. IMPORTANT! The data is displayed in the unit [m/min], even if the unit [feet] is set.	
⟳	The number of descents is displayed in the bottom line. All descents of more than 50 metres will be displayed. A descent is counted only if an ascent is recorded between two descents. Tip: When skiing, you can count the number of downhills! IMPORTANT! The training session must have started at this stage.	
⟳	The temperature is displayed in the bottom line. IMPORTANT! In order to determine the temperature exactly, the monitor should be removed from your wrist for approx. 2 hours. Otherwise your body temperature will alter the measurement.	

	In order to update the temperature display more quickly, you can call the menu **Alti/Temp** repeatedly. The display will be updated each time it is called.	
	The air pressure is displayed in the bottom line.	
	Back to the main display.	

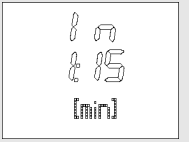
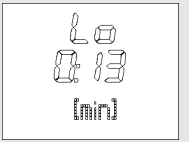
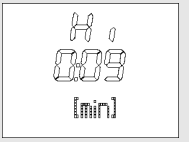
RESULTS

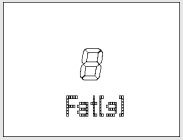
Overview

In the menu **Result** you can: ■ Display your training data of the last recording stopped: mean and maximum heart rate, times within and outside of the training zone as well as calorie consumption and fat burning. ■ Transmit your weight management data from the diagnostic scale to the HR monitor.	
As soon as you are in the **Result** menu, your HR monitor changes automatically into the main display. This displays **TrData**.	

Display training data

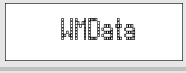
menu	Change into the **Result** menu. **TrData** is displayed.	
start / stop	**BPM AVG** (average training heart rate) is displayed.	

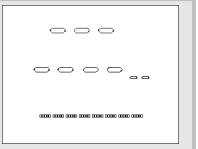
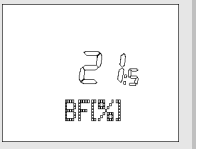
option / set	**HRmax** (maximum training heart rate) is displayed.	
option / set	**In [min]** (time within the training zone) is displayed.	
option / set	**Lo [min]** (time below the training zone) is displayed.	
option / set	**Hi [min]** (time above the training zone) is displayed.	
option / set	**[kcal]** (the total calorie consumption during the recording of the training session) is displayed. The calculation is conducted based on moderately fast jogging. The basis for the display of the calorie consumption and fat burning are: ■ Personal data (basic settings) ■ the time and heart rate measured during the training session.	

option / set	**Fat[g]** (Fat burning during the entire training recording) is displayed.	
option / set	Back to the main display.	

Transmit weight management data to the monitor

You can transmit your weight data and your body fat from the diagnostic scale to the HR monitor. Your HR monitor can store up to 10 recordings of the scale with the current date and time. If you record more than ten times, then the oldest recordings will be overwritten. You can transmit one recording per day to the monitor. If a second recording within one day is transmitted, then the previous recording of the same day is overwritten. Hold your HR monitor in your hand during transmission and proceed as follows:

menu	Change into the **Result** menu. **TrData** is displayed.	
option / set	**WMData** (Weight management) is displayed.	
	Activate your scale by tapping the standing surface briefly but with pressure. Select the storage place where you would like to store your personal data by pressing the “User” button on the scale several times. It is displayed one after the other until the	

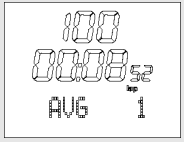
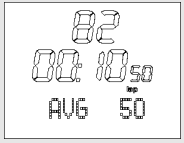
	display “0.0” appears. Step onto the scale barefoot. Pay attention that you are standing calmly on the stainless steel electrodes.	
start / stop	The scale calculates your weight and your body fat and transmit both values to the monitor. For a short period during the transmission horizontal lines are shown on the display. Please note that the body fat can only be measured and transmitted, if you have set the personal user data on the scale. You can however also transmit your weight without measuring your body fat. Your weight is automatically updated during the measurement in the **Setting** menu. Your weight which was calculated by the scale **Weight[kg]** is displayed. If you do not measure your weight, then the last weight stored will be displayed.	
option / set	Your body fat which was calculated by the scale **BF[%]** is displayed. If you do not measure your body fat, then the last body fat stored will be displayed.	
option / set	Press the button again and again until you get into the main display.	

LAP RESULTS

Overview

In the menu **LAP Result** you can have the time and average heart rate as well as the last training recording and the individual laps displayed.	
Once you are in the menu **LAP Result**, your HR monitor automatically switches to the main display. The top line shows the average heart rate, the middle line the training time last recorded.	

Display lap results

menu	Switch to the menu **LAP Result**.	
option / set	**AVG 1**: Results in lap 1 are displayed. The top line shows the average heart rate, the middle line displays the lap time.	
option / set	Pressing again switches to the individual result display for the following lap (maximum 50 laps for each training).	
option / set	Back to the main display.	

FITNESS TEST

Overview

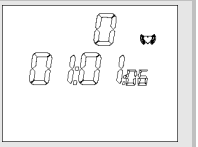
In the menu **FitTest** you can:

- Test your personal fitness in a 1600m run (1 mile).
- Have your fitness evaluated: Fitness index (1-5), maximum oxygen-breath volume (VO_2max), basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR).
- Have your individual upper and lower limit calculated automatically as a recommended training zone and overwritten the two limits in the menu **Setting**. Also see the chapter "Setting training zone".
- Have your maximum heart rate (MaxHR) automatically calculated and have it overwritten in the menu **Setting**.

The fitness test is not just designed for active athletes, but also for those with a lower fitness level from all age groups.

After one second, the main display appears. The top line displays your fitness index:

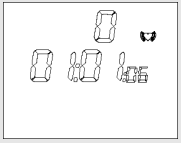
- 0 = No test has been conducted yet
- 1 = Poor
- 2 = Fair
- 3 = Average
- 4 = Good
- 5 = Elite

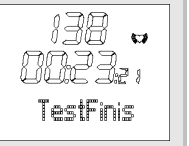


On the middle line, the date of your last fitness test is displayed. If you have not yet completed a fitness test, then the preset date is displayed.		

Conduct fitness test

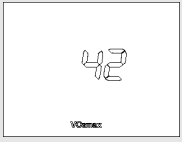
The units displayed "m" or "mile" result from the basic settings. In the chapter "Basic Settings", section "Setting units", you can read how to change these units.

menu	Switch to the menu **FitTest**.	
start / stop	The scrolling display appears **Press START to begin**. Put on the chest strap. Your pulse will now be shown on the display and you have five minutes to warm up. Your HR monitor signals the end of the 5-minute warmup phase with a beep. In the event you would like to shorten the warmup phase, you can press the button start / stop to switch to the next screen. Briskly walk exactly 1600m (1 mile). For this, choose a level route of exactly 1600m. Ideally, you will cover a distance of four stadium laps (4 times 400m = 1600m).	

	The scrolling display **Press STOP after 1600 m** reminds you to press the button start / stop after 1600m.	
	The scrolling display **Test Finished** appears and the time required is displayed.	
start / stop	Back to the main display. It displays your fitness index (1-5) with evaluation and the current date.	

Display fitness values

The display of the fitness values only makes sense, if you have completed at least one fitness test. The fitness values displayed refer to the last test.

menu	Change to the menu **FitTest**. The fitness index (1-5) and the date of your last fitness test is shown. If no fitness test has been completed yet, a 0 is displayed.	
option / set	**VO_2max** is displayed. The maximum oxygen-breath volume is displayed in millilitres within one minute per kg of body weight. It is the basis for the evaluation of your fitness test.	
option / set	**BMR** (Basal Metabolic Rate) is displayed. The basal metabolic rate is calculated based on the values of age, gender, body height and weight. The BMR specifies the calories needed to maintain your vital functions - in the absence of movement.	
option / set	**AMR** (Active Metabolic Rate) is displayed. The active metabolic rate is calculated based on the basic metabolic rate and an "activity premium", which is dependant on the fitness level.	
option / set	Back to the main display.	

EASYFIT SOFTWARE

You can analyze your training data optimally with the **EasyFit** software. In addition to that, you will find many other functions for weight management and for workout planning.

- Calendar functions
- Transmission of all training recordings
- Weekly workout planning for achieving the desired weight
- Various analyses and graphics for observing the training progress

Installation of the software

The **EasyFit** software is available to download from our website **www.beurer.de/.com**.

System requirements

Please refer to our homepage www.beurer.de for the current version of the PC software package **EasyFit** as well as for the system requirements.

TECHNICAL SPECIFICATIONS, BATTERIES

HR monitor

Waterproof	to 50 m (suitable for swimming) The impermeability of the monitor to moisture cannot be guaranteed if you jump into water (high pressure load) and also if the buttons are pressed in the rain. The pulse cannot be measured under water.
Transmission frequency	2.4 GHz
Surrounding temperature	From -10 to +60°C (14 to 140°F)
Heart rate range	From 40 to 240
Speed display range	From 0 to 20 km/h (0 to 12,4 mi/h), speed range can only display in km/h
Battery HR monitor	3V lithium battery, type CR2032 (Recommendation: Energizer batteries). Battery life: circa 12 months (depends on the time of trainings and the quantity of connected devices)
Altitude display	From -500 m to +9.000 m (-1.640 ft to 29.527 ft), Ascent resolution: 1 m (1 ft)
Temperature display	From -10 to +60°C (14 to 140°F), Resolution: 0.1°C or 0.1°F
Number of descents	All descents > 50 m (164 ft)

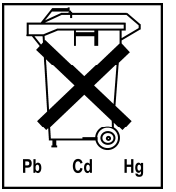
Chest strap

Waterproof	suitable for swimming (but pulse measurement under water is not possible)
Battery chest strap	3V lithium battery, type CR2032 Service life: approx 28 months

Replacing the batteries

You can change the batteries of the HR monitor and the chest strap yourself. Please read how to change the battery in your HR monitor in Chapter “Getting started”, Section “Insert battery/Change battery”. The battery compartment of the chest strap is on the inside of the chest strap. Use a coin to open the battery compartment. The positive pole (+) of the battery inserted must face upwards. Close the battery compartment again carefully to guarantee impermeability.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals:



Pb = battery contains lead

Cd = battery contains cadmium

Hg = battery contains mercury

LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	Meaning
12hr	12-hour format AM/PM
24hr	24-hour format
°C, °F	Degrees Celsius, degrees Fahrenheit
AGE	Age
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: time between midnight and midday
ALTI	Altitude
AMR	Calories needed for the activity
AutoLap	Automatic lap function
AVG	Average heart rate during training
AVG Run	Average heart rate during training
BF [%]	Body Fat [%]
BMR	Basal Metabolism
BPM	Heart beats per minute
bPM AVG	Average heart rate during training, beats per minute
bPM Hrmax	Maximal heart rate during training, beats per minute
CAD	Cadence (pace frequency, number of paces per minute)
CAL	Calibration
cm/inch	Centimeter/Inch
Day	Day
Desc	Descents (>50 metres)
FitTest	Fitness Test
Ft	Feet
f	female
Fat [g]	Fat in gram
Fri	Friday
Gender	Gender
Height	Height

Abbreviation	Meaning
Hi	Time above the training zone
Hi limit	Highest training limit
Hold Save	Save the recording
Hour	Hour
hPa	Air pressure in hectopascal [hPa]
HR	Heart Rate
HR Search	Heart Rate Search
HR-Belt	Heart Rate Belt Found
HRmax	Max. heart rate during training
In	Time within the training zone
Kcal	Calorie consumption in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pound
km/h	Kilometer per hour (speed)
km/h AVG	Average speed
L1	Lap 1
lap	Lap
LapDist	Lap distance
LightMan	LightManager (automatic illumination function)
Limits	Training limits
Lo	Time below the training zone
Lo limit	Lowest training limit
M	Metre
m	male
MaxHR	Maximum Heart Rate (formula: 220 - age)
MEM	Memory
MEM Delete	Memory Delete
Minute	Minute
mi/h	Miles per hour (speed)
Min	Minute
min/km	Minutes per kilometer

Abbreviation	Meaning
min/mi	Minutes per Mile
Mon	Monday
Month	Month
PAIr NewDev	Pair New Device
PC-Link	PC Link
PM	Post meridiem: time between midday and midnight
Result	Result
Run	Run time is measured
Sam Rate	Sampling rate
Sat	Saturday
Scale	Scale Found
SCL search	Scale search
Setting	Settings (Menu)
SEt	Setting
Spd'nDist	Speed and Distance
Speed	Speed
SPd Dev	Speedbox found
SPd Search	Speedbox Search
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Sunday
Temp	Temperature
Time	Time (Menu)
Thu	Thursday
Training	Training (Menu)
TrData	Training Data
Tue	Tuesday
Units	Units
User	User
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen
Wed	Wednesday

Abbreviation	Meaning
Weight	Weight
WMData	Weight Management Data
Year	Year

INDEX

A

Accessories 5
Air pressure 48
Altitude 48
Application 4

B

Basic settings 21
Batteries 63
battery status, low 19

C

Calibrate the Speedbox 44
Care 5
Cleaning 5
Conduct fitness test 59

D

Delete all recordings 39
Display air pressure 50
Display altitude profile 50
Display fitness values 61
Display lap results 57
Display speed and distance, Menu Spd'nDist 46
Display speed and distance, Menu Training 37
Display Speed/Distance, Menu Time 31
Display temperature 50
Display training data 53
Display weight management data 55
Disposal 5

E

Enter personal data 22

F

Fitness index 58
Fitness test 58

G

Getting started 12

I

Installation of the software 62

L

Laps
- Lap results 57
- Record laps manually 36
- Set automatic lap function 42

List of abbreviations 65
low battery status 19

M

Main display 20
Memory messages analyzing 40
Menu overview 20
Menus 19
Methods of Device Measurement 9

N

Notes 4

P

Pacemakers 4
Pairing the signals from the device 27
PC Software EasyFit 7

R

Record laps manually 36
Recording of training 33
Recordings delete 39
Repair 5
Replacing the batteries 64
Results 53

S

Scope of delivery 3
Set alarm clock 30
Set altitude unit 48
Set automatic lap function 42
Set LightManager 24
Set reference altitude 48
Set sampling rate 26

Set speed unit 42
Set temperature unit 48
Set time of day and date 29
Set training zone 23
Set units of measure 24
Software EasyFit 62
Speed and Distance 41
Stop and store recording 38
Stop run times 35
Stopwatch 35

T

Technical specifications 63
Temperature 48
Training 6
Transmission of Signal from Devices 9
type of pace 10

W

Watch settings 28

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang **73**
Wichtige Hinweise **74**
Allgemeines zum Training **76**
Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr **78**
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte **79**
Inbetriebnahme **82**
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr **87**
Knöpfe der Pulsuhr 87
Display 88
Menüs 89
Grundeinstellungen **91**
Übersicht 91
Persönliche Daten eingeben 92
Trainingszone einstellen 93
Körpergrößeneinheit und Gewichtseinheit einstellen 94
LightManager einstellen 95
Speicherintervall einstellen 96
Gerätesignale aufeinander abstimmen 97
Uhr-Einstellungen **99**
Übersicht 99
Uhrzeit und Datum einstellen 99
Weckalarm einstellen 101
Geschwindigkeit und Strecke anzeigen 102
Trainingsaufzeichnung **104**
Übersicht 104
Laufzeiten stoppen 106
Runden manuell aufzeichnen 107

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen....108
Aufzeichnung beenden und speichern....109
Alle Aufzeichnungen löschen....110
Speichermeldungen beurteilen....111
Geschwindigkeit und Strecke....112
Übersicht....112
Geschwindigkeitseinheit und automatische Rundenfunktion einstellen....113
Speedbox kalibrieren....115
Geschwindigkeit und Strecke anzeigen....118
Höhe, Luftdruck und Temperatur....120
Übersicht....120
Referenzhöhe, Höhen- und Temperatureinheit einstellen....120
Höhenprofil, Temperatur und Luftdruck anzeigen....122
Ergebnisse....124
Übersicht....124
Trainingsdaten anzeigen....125
Gewichtsmanagement-Daten an die Uhr übertragen....127
Runden-Ergebnisse....129
Übersicht....129
Runden-Ergebnisse anzeigen....129
Fitnesstest....130
Übersicht....130
Fitnesstest durchführen....131
Fitnesswerte anzeigen....132
EasyFit Software....134
Technische Daten, Batterien und Garantie....135
Abkürzungsverzeichnis....137
Stichwortverzeichnis....141

LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband	
Brustgurt und elastischer Spanngurt (verstellbar)	
Fahrradhalterung	
Aufbewahrungsbox	
PC-Software **EasyFit** (zum Download auf der Website **www.beurer.de/.com**) und PC-Schnittstellenkabel (USB)	

Zusätzlich: Diese Gebrauchsanleitung und separate Kurzanleitung

Im Fachhandel ist außerdem folgendes Zubehör erhältlich:

Zubehör	Funktion
Beurer Speedbox	Sie können sich auf der Uhr Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen.

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen sie diese auch anderen Personen zugänglich.

Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten“)

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband, Pulsuhr und gegebenenfalls die Speedbox von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit Beurer Original-Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichstraining

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel "Grundeinstellungen", Abschnitt "Trainingszone einstellen". Wie die Pulsuhr Ihre individuellen Grenzen des Trainingszonenvorschlags über den Fitnesstest automatisch einstellt, lesen Sie im Kapitel "Fitnesstest".

Auswertung des Trainings

Mit der PC-Software **EasyFit** können Sie die Ergebnisse der Uhr übernehmen und auf vielfältige Weise auswerten. Zudem verfügt **EasyFit** über nützliche Kalender- und Verwaltungsfunktionen, die ein optimales Training, auch über längere Zeiträume, unterstützen. Mit der Software können Sie darüber hinaus Ihr Gewichtsmanagement steuern und überwachen.

FUNKTIONEN DER HERZFREQUENZ-PULSUHR

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: digital
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm
- Durchschnittliche Herzfrequenz (AVG)
- Maximale Trainings-Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch [Kcal] Basis: Joggen
- Fettverbrennung in g/oz

Einstellungen

- Geschlecht, Gewicht, Körpergröße
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergrößeneinheit cm/inch
- Alter
- Maximale Herzfrequenz
- Geschwindigkeitseinheit km(mi)/h oder min/km(mi)
- LightManager (Display-Beleuchtung)
- Stundenformat 12 Std / 24 Std
- Speicherintervall (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec)

Höhe, Luftdruck und Temperatur

- Höhenmessung und Auswertung des Höhenverlaufs während des Trainings
- Referenzhöhe für Höhenmessung
- Anzeige von Luftdruck und Temperatur
- Temperatureinheit °C oder °F
- Höheneinheit Meter oder Feet

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit (Stundenformat 12- oder 24-Stunden)
- Kalender und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr
- 50 Runden je Training, Abruf alle zusammen oder jede einzeln. Anzeige von Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz
- Automatische Rundenfunktion (400 m–10 km) (0,25–6,21 Meilen)

Fitnesstest

- Fitnessindex
- Maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max)
- Grundumsatz (BMR)
- Aktivitätsumsatz (AMR)
- Maximale Herzfrequenz berechnen
- Trainingszonen-Vorschlag

SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

Empfangsbereich der Pulsuhr

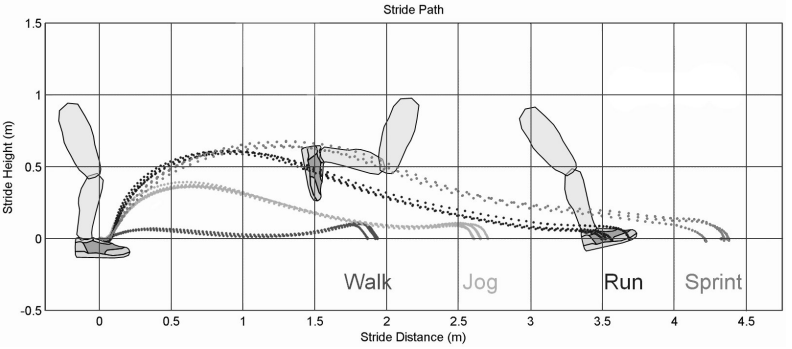
Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.
Die Signale der Speedbox empfängt Ihre Pulsuhr innerhalb von drei Metern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.
Die digitale Übertragung funktioniert nahezu störungsfrei. Ihre Pulsuhr empfängt nur das Signal des dazugehörigen Senders. Es kann keine Störsignale von anderen Sendern geben.
Der Brustgurt ist nicht kompatibel zu analogen Geräten, wie zum Beispiel Ergometern.

Messvorrichtung der Speedbox

Die Beurer Speedbox können Sie als Zubehör in Ihrem Beurer Fachgeschäft erwerben. Ihre Pulsuhr besitzt alle Funktionen, um die Signale der Beurer Speedbox auszuwerten.
In der Speedbox ist eine mehrdimensionale Messvorrichtung eingebaut. Diese ermittelt die Beschleunigung des Fußes und sendet diese Werte an Ihre Pulsuhr weiter. Die Pulsuhr zeigt die aus der Beschleunigung und der Zeit jedes einzelnen Schrittes berechnete zurückgelegte Strecke und Geschwindigkeit an.
Das folgende Diagramm zeigt die gemessenen Fußbewegungen während eines Doppelschrittes abhängig von den Gangarten Walk (Gehen), Jog (Langsames Joggen), Run (Schnelles Joggen) und Sprint (Sprinten).



Quelle: Dynastream Technology

Erläuterung des Diagrammes:
Stride Height (m): Schritthöhe (m)
Stride Distance (m): Schrittweite (m)

Messen von Höhe, Luftdruck und Temperatur

Mit dieser Pulsuhr können Sie die Höhe über dem Meeresspiegel, den Luftdruck und die Temperatur messen.
Die Höhe wird anhand des momentanen Luftdrucks berechnet. Das Messprinzip der Uhr geht zunächst davon aus, dass Luftdruck-Veränderungen durch Änderung der Höhe verursacht werden. Der Luftdruck wird in größerer Höhe geringer. Als Faustregel gilt: Ein Höhenunterschied von 10 m bewirkt eine Luftdruck-Veränderung um 1,25 hPa in Höhe des Meeresspiegels.

Um eine genaue Höhenmessung zu erzielen, muss vor dem Training an der Uhr die exakte Referenzhöhe Ihres Standortes eingestellt werden.

Wenn sich während eines Trainings wetterbedingt der Luftdruck ändert, wird die angezeigte Höhe von der tatsächlichen Höhe abweichen. Große Luftdruckschwankungen weisen auf eine Wetteränderung hin. Im Laufe eines Tages sind erhebliche Luftdruckschwankungen möglich, deshalb sollte die auf der Uhr angezeigte Höhe von Zeit zu Zeit mit der bekannten Referenzhöhe Ihres Standortes verglichen und gegebenenfalls angepasst werden.

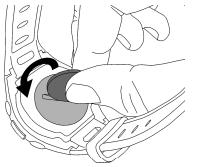
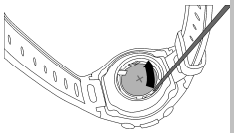
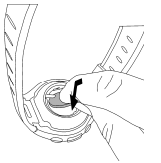
Die Höhenangaben an Ihrem Aufenthaltsort können Sie z. B. aus einer topographischen Karte entnehmen.

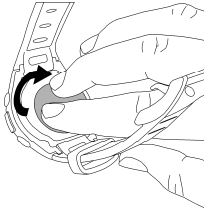
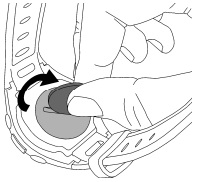
Die Körpertemperatur sowie eine zusätzliche Abdeckung der Uhr durch Kleidung kann die angezeigte Temperatur stark beeinflussen. Um eine genaue Temperaturanzeige zu erreichen, sollte die Uhr für ca. 2 Stunden vom Handgelenk entfernt werden.

Batterie einlegen/Batteriewechsel

Falls Sie die Batterie nicht selbst einlegen oder wechseln möchten, wenden Sie sich an eine Uhrmacherwerkstätte.

Das Batteriefach der Pulsuhr befindet sich auf der Rückseite der Uhr. Legen Sie die Uhr mit der Vorderseite auf eine weiche Unterlage und gehen Sie beim Einlegen der Batterie vor wie folgt:

1	Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn bis sich der Deckel löst.	
2	Nur bei Batteriewechsel: nehmen Sie die Batterie mit Hilfe eines spitzen, nicht metallischen Werkzeugs z. B. Zahnstocher aus dem Batteriefach.	
3	Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass die Batterie unter dem Bügel und der durchsichtigen Isolierungsfolie liegt und der Pluspol (+) nach oben zeigt. Rasten Sie die Batterie ein.	
4	Überprüfen Sie den Dichtungsring. Der Dichtungsring muss glatt im Uhrgehäuse anliegen und darf keine sichtbaren Schäden aufweisen. Andernfalls kann die Wasserdichtigkeit der Uhr nicht gewährleistet werden.	

5	Drehen Sie den Deckel ohne Druck mit den Fingern mindestens eine Umdrehung im Uhrzeigersinn bis der Deckel flach im Batteriefach liegt. Vorsicht! **Nicht** weiter drehen, falls der Deckel sich nicht ohne Widerstand ins Batteriefach drehen lässt. Wiederholen Sie den Vorgang bei geänderter Lage des Deckels. Andernfalls könnte das Gewinde beschädigt werden.	
6	Ziehen Sie den Deckel mit der Münze bis zum Anschlag fest, damit die Wasserdichtigkeit weiterhin gewährleistet ist.	
7	Die Uhr befindet sich jetzt im Stromsparmodus und zeigt nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum an. Drücken Sie den Knopf start / stop, um die Pulsuhr zu aktivieren.	

D

Anlegen der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen. Falls Sie die Pulsuhr beim Fahrrad fahren benutzen möchten, befestigen Sie die Uhr an der Lenkstange. Die Signalübertragung ist so wesentlich besser. Verwenden Sie dazu den mitgelieferten Montageaufsatz und befestigen Sie die Uhr so fest an der Lenkstange, dass die Uhr beim Fahren nicht rutschen kann.

Erstmaliges Aktivieren der Pulsuhr

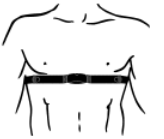
Um die Uhr aus dem Transportmodus zu aktivieren, drücken Sie einen beliebigen Kopf für mindestens 5 sec.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus

Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

Anlegen des Brustgurtes

Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.



- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unter-

brochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.

- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

Gerätesignale aufeinander abstimmen (Pairing)

Digitale Sender (Brustgurt, Speedbox, Diagnosewaage) und Empfänger (Pulsuhr) müssen aufeinander abgestimmt sein. Wenn Sie jedes Gerät separat kaufen, beispielsweise bei Ersatzkauf, oder wenn Sie die Batterien wechseln dann müssen Sie Ihre Geräte vor dem Einsatz aufeinander abstimmen.
Wie Sie die Geräte aufeinander abstimmen, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“, Abschnitt „Gerätesignale aufeinander abstimmen“.

Verbinden der Geräte (Connect)

Ihre Pulsuhr empfängt Signale von den digitalen Sendern Brustgurt und Speedbox, sobald Sie diese aktiviert haben und mit dem Knopf menu in das Menü **Training** gewechselt haben.

Wie Sie auf dem Display erkennen, ob Signale empfangen werden:

♥ Wenn das Herzsymbol blinkt, wird die Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen.

0 Wenn in der 1. Zeile für längere Zeit „0“ angezeigt wird, kann die Pulsuhr die Signale von dem Brustgurt nicht empfangen. Die Anzeige „0“ kann in den Menüs **Training**, **Time** und **Spd'nDist** auftreten. Wechseln Sie in diesem Fall mit dem Knopf menu in das Menü **Training**. Die Pulsuhr versucht erneut eine Verbindung zu den Geräten herzustellen.

Anlegen der Speedbox

Legen Sie die Speedbox an, wie in der Gebrauchsanleitung der Speedbox beschrieben.

Kalibrieren der Speedbox

Sie erzielen die genauesten Ergebnisse, wenn Sie Ihre Speedbox kalibrieren. Wie Sie Ihre Speedbox kalibrieren, lesen Sie im Kapitel „Geschwindigkeit und Strecke“, Abschnitt "Speedbox kalibrieren“.

Gewichtsmanagement-Daten

Sie können Ihre Gewichtsdaten und Ihren Körperfettanteil von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übermitteln. Wie Sie die Daten übertragen, lesen Sie im Kapitel „Ergebnisse“, Abschnitt „Gewichtsmanagement-Daten übertragen“.

ALLGEMEINE BEDIENUNG DER PULSUHR

Knöpfe der Pulsuhr

1	start / stop	Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe.
2	⟳	Wechselt zwischen verschiedenen Anzeigen der Geschwindigkeits-, Strecken-, Höhen- und Pulswerte.
3	option / set	Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen.
4	menu	Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs.
5	Sensor	Zur Messung der Temperatur und des Luftdrucks
6	))) / ✳	Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden. Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone und den Ton beim Drücken der Knöpfe.

Display

1 Obere Zeile

2 Mittlere Zeile

3 Untere Zeile

4 Skala für die Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in [km/h]

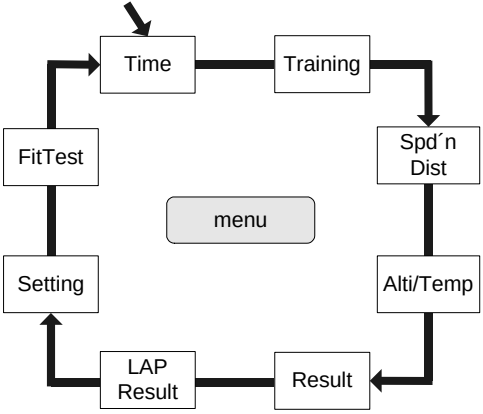
5 **Symbole**

- Weckalarm ist aktiviert.
- Herzfrequenz wird empfangen.
- Trainingszone ist überschritten.
- Trainingszone ist unterschritten.
- Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert. Ton bei Betätigen der Knöpfe ist aktiviert.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf menu.

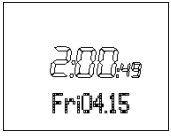


D

Stromsparmodus

Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.

24h-Format

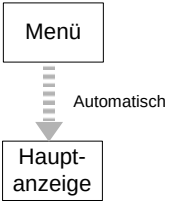


12h-Format

Niedriger Batteriestatus

Die Anzeige **low battery** bedeutet, dass kein Training von 8 Stunden mehr möglich ist. Bestätigen Sie mit der Taste . Wechseln Sie die Batterie vor einem neuen Training aus (siehe Kapitel „Technische Daten“, Abschnitt „Austausch der Batterien“).

Hauptanzeige



Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.

Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.

Übersicht der Menüs

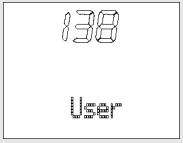
Menü	Bedeutung	Beschreibung siehe Kapitel…
Time	Zeit	„Uhr-Einstellungen“
Training	Training	„Trainingsaufzeichnung“
Spd'n Dist	Geschwindigkeit und Strecke	„Geschwindigkeit und Strecke“
Alti/ Temp	Messung von Höhe, Luftdruck und Temperatur	„Höhe, Luftdruck, Temperatur“
Result	Ergebnis	„Ergebnisse“
Lap Result	Runden-Ergebnis	„Runden-Ergebnisse“
Setting	Einstellungen	„Grundeinstellungen“
FitTest	Fitnesstest	„Fitnesstest“

Übersicht

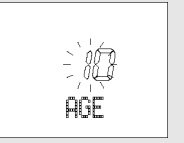
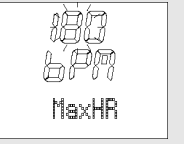
Im Menü **Setting** können Sie:

- Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings!
- Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel „Allgemeines zum Training“. Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone.
- Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern.
- Die Display-Beleuchtung an die Situation beim Laufen in der Dunkelheit anpassen (LightManager).
- Das Speicherintervall in Sekunden einstellen (Sam Rate)
- Die Signale Ihrer Geräte aufeinander abstimmen (PairNewDev).

Sobald Sie im Menü **Setting** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **User** an.



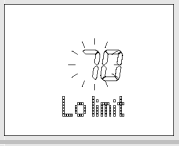
Persönliche Daten eingeben

menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
start / stop	**Gender** wird angezeigt. start / stop Wählen Sie **M**, wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie **F**, wenn Sie eine Frau sind.	
option / set	**AGE** wird angezeigt. start / stop Stellen Sie Ihr Lebensalter ein (10-99).	
option / set	**MaxHR** wird angezeigt. Die Pulsuhr errechnet die maximale Herzfrequenz automatisch gemäß der Formel:**220–Lebensalter = MaxHR** Beachten Sie, dass die Pulsuhr auch nach jedem Fitnesstest den MaxHR errechnet und als Vorschlag einstellt. start / stop Sie können den errechneten Wert überschreiben (65-239).	
option / set	**Weight** wird angezeigt. Beachten Sie, dass dieser Wert bei Verwendung der Diagnosewaage während jeder Gewichtsmessung überschrieben wird.	

	start / stop Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-226 kg oder 44-499 Pfund).	
option / set	**Height** wird angezeigt. start / stop Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm oder 2'6''-7'6'' feet).	
option / set	Zurück in die Anzeige **User**.	

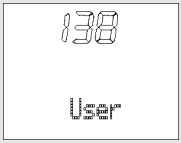
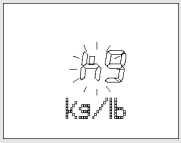
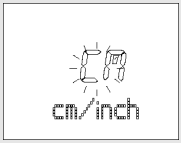
Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen. Beachten Sie, dass nach jedem Fitnesstest beide Grenzen als Trainingszonenvorschlag automatisch eingestellt und dadurch die alten Angaben überschrieben werden. Die untere Grenze des Trainingszonenvorschlags beträgt dabei 65%, die obere Grenze 85% der maximalen Herzfrequenz.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
option / set	**Limits** wird angezeigt.	
start / stop	**Lo limit** wird angezeigt. start / stop Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40-238).	
option / set	**Hi limit** wird angezeigt. start / stop Stellen Sie die obere Grenze ein (41-239).	

option / set	Zurück in die Anzeige **Limits**.	

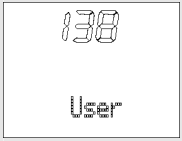
Körpergrößeneinheit und Gewichtseinheit einstellen

menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
option / set	**Limits** wird angezeigt.	
option / set	**Units** wird angezeigt.	
start / stop	**kg/lb** wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt. start / stop Wechseln Sie zwischen den Einheiten.	
option / set	**cm/inch** wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt. Im metrischen System [cm] werden die Strecken in [km] angezeigt. Im UK-System [inch] werden die Strecken in [Miles] angezeigt. start / stop Wechseln Sie zwischen den Einheiten.	
option / set	Zurück in die Anzeige **Units**.	

LightManager einstellen

Sie haben grundsätzlich die Möglichkeit, das Display durch Drücken des Knopfes / für 5 Sekunden zu beleuchten. Die Pulsuhr unterstützt die Läufer, die bei Dunkelheit trainieren, zusätzlich durch die LightManager-Funktion. Bei eingeschaltetem LightManager wird bei jeder Betätigung eines Knopfes zugleich das Display für 5 Sekunden beleuchtet. Der LightManager unterscheidet beim Ausschalten drei Funktionsweisen:

- Wenn der LightManager während einer Pulsmessung aktiviert wurde (ON), so schaltet er sich beim Stoppen des Trainings und nachfolgendem Stromsparmodus automatisch wieder ab (OFF).
- Wenn der LightManager außerhalb einer Pulsmessung aktiviert wurde (ON), so bleibt die LightManager-Funktion eine Stunde aktiv und schaltet sich erst dann automatisch aus (OFF). Wird während dieser Stunde ein Knopf gedrückt, so bleibt der LightManager um eine weitere Stunde aktiv.
- Sie können den LightManager jederzeit manuell ausschalten, um den Stromverbrauch so gering wie möglich zu halten.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
option / set	**Limits** wird angezeigt.	
option / set	**Units** wird angezeigt.	
option / set	**LightMan** wird angezeigt.	

start / stop	**OFF LigthMan** wird angezeigt. Die Anzeige blinkt. start / stop Schaltet den LightManager abwechselnd ein (On) und aus (Off).	
option / set	Zurück in die Anzeige **LightMan**.	

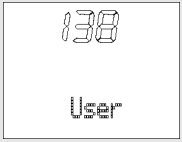
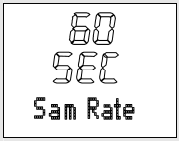
Speicherintervall einstellen

Für eine optimale Auswertung in der **EasyFit** Software können Sie das Speicherintervall einstellen. Ohne Änderung speichert die Pulsuhr Ihre Trainingsdaten jede Minute. Für Kurzstrecken empfiehlt es sich, die Zeit des Speicherintervalls zu verringern (5 sec, 30 sec). Für längere Strecken, z. B. Wanderungen, können Sie die Zeit des Speicherintervalls auf 120 sec verlängern.

Der Speicher auf Ihrer Pulsuhr ist begrenzt. Abhängig von dem eingestellten Speicherintervall sind somit unterschiedlich lange Trainingszeiten möglich. Beispiele:

- Die maximale Trainingszeit bei einem Speicherintervall von 5 sec beträgt etwa 2,8 Stunden
- Die maximale Trainingszeit bei einem Speicherintervall von 120 sec beträgt 65 Stunden.

Beachten Sie, dass ein Training grundsätzlich nicht länger als 23:59:59 Stunden sein kann. Das Training wird dann automatisch gestoppt.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
option / set	**Limits** wird angezeigt.	
option / set	**Units** wird angezeigt.	
option / set	**LightMan** wird angezeigt.	
option / set	**Sam Rate** wird angezeigt. start / stop Stellen Sie das Speicherintervall ein (60 sec, 120 sec, 5 sec oder 30 sec).	
option / set	Drücken Sie so oft, bis Sie in der Hauptanzeige sind.	

Gerätesignale aufeinander abstimmen

Digitale Sender und Empfänger müssen aufeinander abgestimmt sein. Wenn Sie jedes Gerät separat kaufen, beispielsweise bei Ersatzkauf, oder wenn Sie die Batterien wechseln, dann müssen Sie Ihre Geräte vor dem Einsatz aufeinander abstimmen.
Für diesen Vorgang müssen die Geräte eingeschaltet sein. Legen Sie dazu den Brustgurt an, aktivieren Sie die Speedbox und schalten Sie die Waage durch Antippen mit dem Fuß ein.

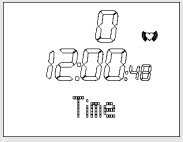
menu	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	

option / set	**Limits** wird angezeigt.	
option / set	**Units** wird angezeigt.	
option / set	**LightMan** wird angezeigt.	
option / set	**Sam Rate** wird angezeigt.	
option / set	**Pair NewDev** wird angezeigt.	
start / stop	**Hr Search** wird angezeigt. Die Uhr startet die Suche nach den Geräten. Sie können den Erfolg der Suche auf dem Display verfolgen: **HR-Belt** meldet, dass der Brustgurt erfolgreich verbunden wurde. **SPD Dev** meldet, dass die Speedbox erfolgreich verbunden wurde. **Scale** meldet, dass die Waage erfolgreich verbunden wurde. Falls sich die Waage inzwischen automatisch abgeschaltet hat, schalten Sie sie wieder ein. Nach Abschluss der Signalsuche zeigt die Uhr nochmals alle vorhandenen Geräte an: **HR OK**: Brustgurt ist verbunden **Spd OK**: Speedbox ist verbunden **Scale OK**: Waage ist verbunden Die Anzeige **No Device found** am	

	Ende der Gerätesuche erscheint, wenn kein Gerät verbunden wurde.	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

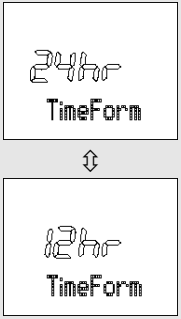
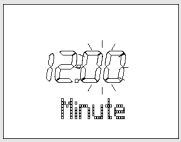
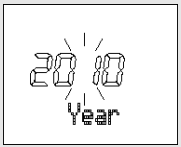
UHR-EINSTELLUNGEN

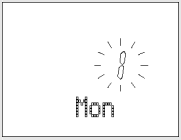
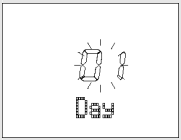
Übersicht

Im Menü **Time** können Sie: ■ Die Uhrzeit und das Datum einstellen. ■ Den Weckalarm einstellen. ■ Mit ⟳ Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen.	
Sobald Sie im Menü **Time** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: **Fri 12.04** (Freitag, den 12. April). Mit dem Knopf ⟳ können Sie die Information in der unteren Zeile ändern.	

Uhrzeit und Datum einstellen

menu	Wechseln Sie in das Menü **Time**.	

start / stop 5 sec	**Set Time** wird kurz angezeigt. **24hr** wird angezeigt und blinkt. start / stop Wechseln Sie das Stundenformat (12- oder 24-Stunden). Hinweise: ■ Anzeige des Datums bei 24h: “Wochentag Tag.Monat”. ■ Anzeige des Datums bei 12h: “Wochentag Monat.Tag”. ■ Anzeige **AM** (vor Mittag), z.B. 2:00 AM bedeutet 2:00 Uhr ■ Anzeige **PM** (nach Mittag), z.B. 2:00 PM bedeutet 14:00 Uhr	
option / set	**Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie die Stunde ein: ■ 0 - 24 bei 24h-Format ■ 0 - 12 bei 12h-Format	
option / set	**Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie die Minute (0-59) ein.	
option / set	**Year** wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2099.	

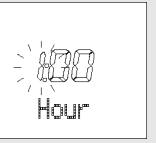
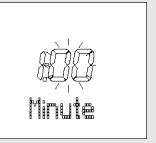
option / set	**Month** wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie den Monat (1-12) ein.	
option / set	**Day** wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie den Tag (1-31) ein.	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

D

Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Time**.	
option / set 2 sec	**Alarm** wird angezeigt.	
start / stop 5 sec	**Set Alarm** wird kurz angezeigt. **Off Alarm** wird angezeigt. start / stop Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On).	

OPTION/SET	**Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie die Stunde ein.	
option / set	**Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. start / stop Stellen Sie die Minute ein.	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Time**.	
↻	In der unteren Zeile wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angezeigt. Falls Sie vorher im Menü **Time** eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.	

↻	Ihre gesamte Trainingszeit [Std:Min:Sek] wird in der unteren Zeile angezeigt. Von dieser Anzeige aus können Sie zwei Funktionen aktivieren: start / stop Starten und stoppen Sie die Trainingszeit. option / set Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 2 Sekunden das Symbol **Lap** an.	
↻	Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt. Von dieser Anzeige aus können Sie zwei Funktionen aktivieren: start / stop Starten und stoppen Sie die Trainingszeit. option / set Stoppen Sie eine neue Runde ab.	
↻	Ihre aktuelle Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
↻	Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird angezeigt.	
↻	Ihre bisher gelaufene Strecke wird angezeigt.	
↻	Ihre aktuelle Höhe wird angezeigt.	
↻	Zurück in die Hauptanzeige.	

TRAININGSAUFZEICHNUNG

Übersicht

Sobald Sie in das Menü **Training** wechseln, sucht Ihre Pulsuhr nach den auf sie abgestimmten digitalen Sendern Brustgurt und Speedbox. Sobald ein Signal erkannt wird, ist die Verbindung hergestellt. Im Menü **Training** können Sie:

- Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen.
- Einzelne Runden manuell aufzeichnen.
- Aufzeichnung beenden und speichern.
- Alle Aufzeichnungen löschen.
- Speichermeldungen beurteilen.
- Mit Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen.

Sobald Sie im Menü **Training** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach Speichern/Löschen: 00:00:00) und in der unteren Zeile **Start**.

Mit dem Knopf können Sie die Informationen in der unteren Zeile ändern.

Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese speichern oder löschen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Wenn Sie längere Zeit die Anzeige „0“ auf dem Display sehen, bedeutet dies, dass der Empfang der Signale unterbrochen ist. Wechseln Sie in diesem Fall erneut in das Menü **Training**, indem Sie 8 mal menu drücken. Die Pulsuhr versucht erneut eine Verbindung zu den Geräten herzustellen.
- Ihre Pulsuhr verfügt über einen Speicher. Sie können bis zu 23:59:59 Stunden pro Training aufzeichnen. Abhängig vom Speicherintervall können Sie Trainingszeiten von 2,8 Stunden (bei 5 sec Intervall) bis 67 Stunden (bei 120 sec Intervall) aufzeichnen. Nach 23:59:59 Stunden muss das Training gespeichert oder gelöscht werden, dann kann ein neues Training gestartet werden. Beachten Sie, dass das Speicherintervall (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec) nicht während einer laufenden Aufzeichnung verändert werden kann! Pro Training sind maximal 50 Runden möglich. Ihre Pulsuhr meldet Ihnen, wenn der Speicher fast voll ist. Spätestens dann empfehlen wir die Aufzeichnungen auf den PC zu übertragen und dadurch den Speicher auf der Pulsuhr zu leeren. Alternativ können Sie alle Aufzeichnungen manuell löschen. Wie Sie diese löschen können, lesen Sie im Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“ in diesem Kapitel.
- Ihre Trainingsdaten können Sie sich anzeigen lassen. Im Menü **Result** ist die zuletzt gestoppte Aufzeichnung abrufbar. Im Menü **Lap Result** sehen Sie die Runden dieser Aufzeichnung.

- Sobald Sie Ihre Aufzeichnungen in die Software **EasyFit** übertragen haben, können Sie sie dort betrachten und auswerten. Mit jeder erfolgreichen Übertragung auf den PC wird der Speicher gelöscht. Erklärungen zur Übertragung auf den PC finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

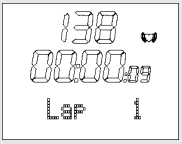
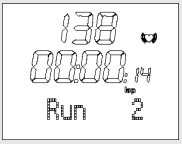
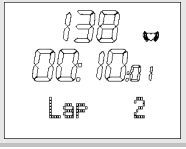
Laufzeiten stoppen

menu	Wechseln Sie in das Menü **Training**. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.	
start / stop	Starten Sie die Aufzeichnung. **Run** oder eine Information, die Sie mit dem Knopf ⟲ ausgewählt haben, werden in der unteren Zeile angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter.	
start / stop	Stoppen Sie die Aufzeichnung. **Stop** wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes start / stop unterbrechen und wieder fortsetzen.	

Runden manuell aufzeichnen

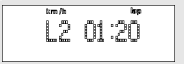
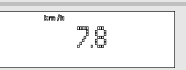
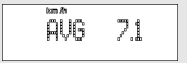
Während die Aufzeichnung Ihres Gesamttrainings läuft, können Sie einzelne Runden manuell aufzeichnen. Die Zeit läuft, während Sie die Runden aufzeichnen, stets weiter.

Hinweis: Ihrer Pulsuhr bietet Ihnen auch die Möglichkeit, eine automatische Rundenfunktion einzustellen (siehe Kapitel „Geschwindigkeit und Strecke“, Abschnitt “Geschwindigkeitseinheit und automatische Rundenfunktion einstellen“).

	Sie sind im Menü **Training** und Ihr Training wird gerade aufgezeichnet. **Run** wird angezeigt.	
option / set	Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 5 Sekunden die Zeit und Nummer der zuletzt gemessenen Runde, zum Beispiel **Lap 1**.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder auf **Run** und zeigt die Nummer der aktuellen Runde an, zum Beispiel **Run 2**.	
option / set	Zeichnen Sie bei Bedarf weitere Trainingsrunden auf. Sie können maximal 50 Runden je Training aufzeichnen.	

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

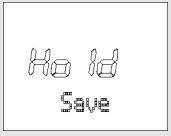
Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

	Sie sind im Menü **Training**. Es wird gerade ein Training aufgezeichnet. **Run** wird angezeigt.	
⟳	Ihre durchschnittliche Herzfrequenz wird in der unteren Zeile angezeigt. Falls Sie vorher im Menü **Training** eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.	
⟳	Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt.	
⟳	Ihre aktuelle Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
⟳	Ihre aktuelle Schrittfrequenz wird angezeigt [Schritte/Minute].	
⟳	Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	

	Ihre bisher gelaufene Strecke wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Zurück in die Hauptanzeige.	

Aufzeichnung beenden und speichern

Beachten Sie, dass Sie die Daten nach dem Beenden und Speichern nicht mehr in den Menüs **Result** und **Lap Result** anzeigen lassen können.

	Sie sind im Menü **Training**. Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. **Stop** wird angezeigt.	
start / stop 5 sec	Speichern Sie die Aufzeichnung. **Hold Save** wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige. Die Daten stehen nun bereit zur Übertragung auf den PC.	

Alle Aufzeichnungen löschen

Ihre Pulsuhr informiert Sie automatisch, wenn der Speicher fast voll ist. Bevor Sie dann den Speicher löschen, empfehlen wir, die Trainingsaufzeichnung auszuwerten oder auf den PC zu übertragen! Mit jeder erfolgreichen Datenübertragung auf den PC wird der Speicher auf der Pulsuhr automatisch gelöscht. Alternativ können Sie den Speicher wie hier beschrieben manuell löschen.
Das automatische oder manuelle Löschen bewirkt, dass alle Trainingsaufzeichnungen einschließlich ihrer Runden gelöscht werden.

	Sie können die Daten vor oder nach dem Training löschen: ■ Sie sind im Menü **Training**. **Start** wird angezeigt. ■ Sie sind im Menü **Training**. Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. **Stop** wird angezeigt.	
option / set 5 sec	Löschen Sie alle Aufzeichnungen. **MEM Delete** wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige.	

Speichermeldungen beurteilen

Im Menü **Training** informiert Sie Ihre Pulsuhr automatisch, wenn der Speicher fast voll ist oder fast alle Runden belegt sind.

Meldung	Bedeutung
	Bei Wechsel in das Menü **Training** meldet die Pulsuhr **MEM LOW**, wenn weniger als 10% des Speichers oder weniger als 10 Runden frei sind.
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden **MEM x% Free**, wenn weniger als 10% des Speichers frei sind. Auf dem Bild: **MEM 8% Free** (noch 8% frei).
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden **LAP Rest x**, wenn weniger als 10 (von insgesamt 60) Runden frei sind. Auf dem Bild: **LAP Rest 7** (noch 7 Runden frei).

Wie Sie den Speicher manuell löschen können, lesen Sie im vorherigen Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“.
Der Speicher wird auch mit jeder Übertragung auf den PC gelöscht. Erklärungen dazu finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

GESCHWINDIGKEIT UND STRECKE

Übersicht

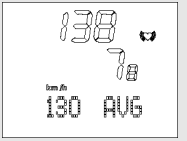
WICHTIG: Alle Einstellungen dieses Menüs wirken sich nur bei Verwendung der Speedbox aus! Sie können die Speedbox auch nur zur Schrittmessung verwenden.

Im Menü **Spd'nDist** können Sie:

- Die Geschwindigkeitseinheit wechseln. Bei Grundeinstellung [cm] können Sie von [km/h] nach [min/km] wechseln, bei Grundeinstellung [inch] von [mi/h] nach [min/mi].
- Die automatische Rundenfunktion aktivieren und dabei eine Rundendistanz zwischen 400 und 10.000 Metern einstellen.
- Die Speedbox kalibrieren.
- Mit dem Knopf [⟳] können Sie Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen.

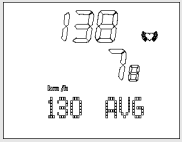
Sobald Sie im Menü **Spd'nDist** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die aktuelle Geschwindigkeit an. Die untere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an.

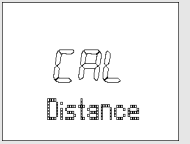
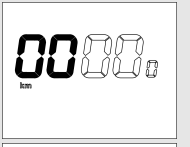
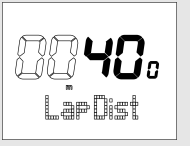
Mit dem Knopf [⟳] können Sie die Informationen in der unteren Zeile ändern.



Geschwindigkeitseinheit und automatische Rundenfunktion einstellen

In diesem Einstell-Menü stehen zwei Funktionen zur Verfügung.
Da manche Personen beim Training die Geschwindigkeitsanzeige in einer bestimmten Einheit bevorzugen, stehen zwei Einheiten zur Auswahl. Viele Läufer bevorzugen die Angabe min/km anstatt km/h.
Mit der automatischen Rundenfunktion können Sie eine selbst definierte Strecke zwischen 400 und 1.000 Metern einstellen. Die Pulsuhr aktiviert dann zum Beispiel alle 400 Meter eine neue Runde. Beispiel: Sie laufen mehrere 400-Meter-Runden im Stadion und möchten prüfen, wie Ihre Laufzeiten sind. Mit der Rundenfunktion brauchen Sie beim Überlaufen der Ziellinie nicht daran denken, den option / set Knopf zu drücken. Sie stellen in diesem Menü zu Beginn Ihres Trainings die Rundendistanz von 400 Meter einmalig ein und die Runden werden dann automatisch über die Distanzmessung aufgenommen und gespeichert.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Spd'nDist**.	
option / set 2 sec	**Set Spd'nDist** wird angezeigt.	
start / stop	Geschwindigkeitseinheit wechseln: Wiederholtes Drücken wechselt zwischen den Einheiten. ■ Bei Grundeinstellung [cm]: **min/km** (Minuten pro Kilometer) oder **km/h** (Kilometer pro Stunde) wird angezeigt.	

	■ Bei Grundeinstellung [in]: **min/mi** (Minuten pro Meile) oder **mi/h** (Meilen pro Stunde) wird angezeigt.	
option / set	**CAL Distance** wird angezeigt. Wenn Sie Ihre Speedbox kalibrieren möchten, lesen Sie weiter im Abschnitt „Speedbox kalibrieren“.	
option / set	**OFF AutoLap** wird angezeigt. start / stop Schaltet die automatische Rundenfunktion abwechselnd ein (On) oder aus (OFF). Von der Anzeige **OFF** aus gelangen Sie zurück in die Hauptanzeige mit option / set. Von der Anzeige **On** aus können Sie mit option / set eine Rundendistanz zwischen 400 m und 10.000 m (0,25 und 6,21 Meilen) einstellen. Stellen Sie in der ersten Anzeige mit start / stop den Kilometer-Wert ein. Mit option / set gelangen Sie in die Einstellung des Meter-Wertes. Mit start / stop können Sie den Meter-Wert in Schritten zu je 100 Meter (0,1 Meilen) einstellen. Abschließend mit option / set zurück in die Hauptanzeige.	  

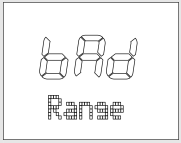
	WICHTIG: Wenn Sie die automatische Rundenfunktion aktiviert haben, können Sie die Runden zusätzlich auch manuell stoppen. Die automatisch erfassten Runden werden dadurch nicht beeinflusst.	

Speedbox kalibrieren

Bei der Gangart „Jog“ (langsames Joggen) beträgt die Genauigkeit der Messungen Ihrer Pulsuhr mit Speedbox auch ohne Kalibrierung mindestens 95%. Nach Kalibrierung verbessert sich die Genauigkeit auf mindestens 97%. Bitte beachten Sie die Angaben in der Gebrauchsanleitung der Speedbox. Für die Gangarten Walk, Run und Sprint muss die Speedbox in jedem Fall kalibriert werden. Führen Sie auch eine neue Kalibrierung durch, wenn Sie Ihre Gangart ändern möchten.

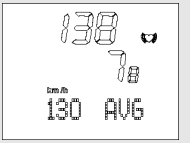
	Sie sind im Menü **Spd'nDist**. Aktivieren Sie nun Ihre Speedbox und legen Sie Ihren Brustgurt an. ■ Wenn Sie zuvor die Geschwindigkeitseinheiten eingestellt haben, wird bereits **CAL Distance** angezeigt. ■ Wenn Sie das Menü neu aufgerufen haben, drücken Sie option / set für 2 Sekunden, dann start / stop und nochmals option / set. **CAL Distance** wird angezeigt.	

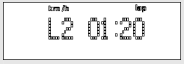
start / stop 5 sec	Wechseln Sie zum Kalibrierungsvorgang. **CAL 000 Start** wird angezeigt.	
start / stop	Beginnen Sie Ihren Lauf. **CAL 000 Run** wird angezeigt. Laufen Sie eine Strecke, von der Sie die exakte Länge kennen (Referenzstrecke), z. B. 4 Runden im Stadion = 1600 m. Während des Laufens zeigt Ihre Uhr in der mittleren Zeile die Strecke (Meter) an. Beachten Sie, dass die Kalibrierung nur für die jeweilige Gangart gilt. Verändern Sie die Gangart, so wirkt sich das auf die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Streckenmessung aus.	
start / stop	Beenden Sie Ihren Lauf. Die Pulsuhr zeigt die gemessene Streckenlänge an, z.B. 1596 m. ■ Wenn der angezeigte Wert niedriger als die gelaufene Strecke ist, erhöhen Sie den Wert mit menu. ■ Wenn der angezeigte Wert höher als die gelaufene Strecke ist, verringern Sie den Wert mit option / set.	

start / stop	Bei einer erfolgreichen Kalibrierung wird **CAL OK** angezeigt.	
	Wenn die gemessene Strecke kürzer als 100 m und damit zu gering für die Kalibrierung war, wird die Fehlermeldung **bad Range** angezeigt.	
start / stop	**CAL Distance** wird angezeigt. ■ Sie möchten die automatische Rundenfunktion aktivieren. Lesen Sie weiter auf Seite 113 „Geschwindigkeitseinheit und automatische Rundenfunktion einstellen“. ■ Wenn Sie das Menü verlassen möchten, drücken Sie den Knopf menu.	

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

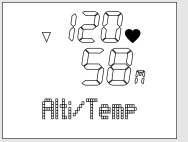
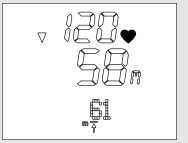
Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Spd'nDist**. Die Hauptanzeige zeigt in der mittleren Zeile die aktuelle Geschwindigkeit an. Die untere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an. Falls Sie vorher im Menü **Spd'nDist** eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.	
↻	Ihre gesamte Trainingszeit [Std:Min:Sek] wird in der unteren Zeile angezeigt. Von dieser Anzeige aus können Sie zwei Funktionen aktivieren: start / stop Starten und stoppen Sie die Trainingszeit. option / set Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 2 Sekunden das Symbol **Lap** an.	

↻	Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt. Von dieser Anzeige aus können Sie zwei Funktionen aktivieren: start / stop Starten und stoppen Sie die Trainingszeit. option / set Stoppen Sie eine neue Runde ab.	
↻	Ihre aktuelle Schrittfrequenz wird angezeigt [Schritte/Minute].	
↻	Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
↻	Ihre bisher gelaufene Strecke wird in der unteren Zeile angezeigt.	
↻	Die aktuelle Höhe wird angezeigt.	
↻	Zurück in die Hauptanzeige.	

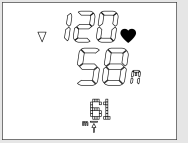
HÖHE, LUFTDRUCK UND TEMPERATUR

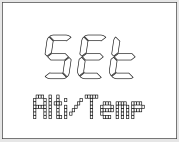
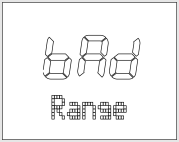
Übersicht

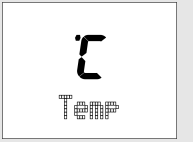
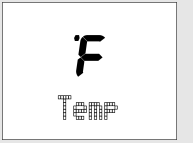
Im Menü **Alti/Temp** können Sie: ■ Referenzhöhe an einem bekannten Standort eingeben sowie Höhen- und Temperatureinheit einstellen ■ Höhenprofil während eines Trainings sowie Temperatur und Luftdruck anzeigen lassen.	
Sobald Sie im Menü **Alti/Temp** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die absolute Höhe über dem Meeresspiegel an. Wenn Sie gerade ein Training gestartet haben, sehen Sie in der unteren Zeile den Gesamtaufstieg des Trainings oder eine beliebig andere Information, die mit dem Knopf ⟲ eingestellt wurde.	

Referenzhöhe, Höhen- und Temperatureinheit einstellen

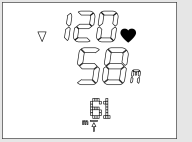
Um eine genaue Höhenmessung zu erzielen, sollte zu Beginn eine exakte Referenzhöhe eingestellt werden. Dazu begeben Sie sich an einen Ort, dessen Höhenangabe Sie genau kennen, den Sie aus einer Karte entnehmen können oder mit einem GPS Gerät gemessen haben.

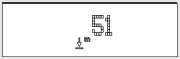
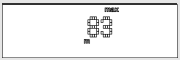
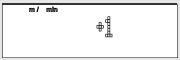
menu	Wechseln Sie in das Menü **Alti/Temp**.	

option / set	**Set Alti/Temp** wird angezeigt.	
start / stop	Sie können zwischen zwei Einheiten für die Höhenmessung wechseln. Wiederholtes Drücken von start / stop wechselt zwischen den Einheiten **m** (Meter) oder **Ft** (Feet).	
option / set	**Alti Cal** wird angezeigt. Sie können die Referenzhöhe einstellen. Diese wird in der mittleren Zeile angezeigt. Mit menu können Sie den Wert der Höhe über dem Meeresspiegel erhöhen, mit ⛆ / ✳ niedriger stellen.	
option / set	Wenn die Höheneinstellung außerhalb der Toleranz liegt, wird die Fehlermeldung **bad Range** angezeigt. Mit start / stop wechseln Sie zum Einstellen der Temperatureinheiten (siehe nächster Schritt).	

option / set	Sie können zwischen zwei Temperatureinheiten wechseln. Wiederholtes Drücken mit start / stop wechselt zwischen den Einheiten **°C** (Celsius) oder **°F** (Fahrenheit).	 
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

Höhenprofil, Temperatur und Luftdruck anzeigen

menu	Wechseln Sie in das Menü **Alti/Temp**. Die Hauptanzeige zeigt in der mittleren Zeile die aktuelle Höhe an oder eine Information, die Sie mit dem Knopf ⟳ ausgewählt haben.	
⟳	Der Gesamtaufstieg während eines Trainings [in Meter oder Feet] wird in der unteren Zeile angezeigt. ⓘ WICHTIG! Das Training muss dazu gestartet sein.	

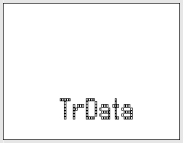
	Der Gesamtabstieg während eines Trainings [in Meter oder Feet] wird in der unteren Zeile angezeigt. WICHTIG! Das Training muss dazu gestartet sein.	
	Die Höhe [in Meter oder Feet] wird in der unteren Zeile angezeigt. WICHTIG! Das Training muss dazu gestartet sein.	
	Die Abstiegs- oder Aufstiegsgeschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt. WICHTIG! Die Anzeige wird stets in der Einheit [m/min] angezeigt, auch bei eingestellter Einheit [Feet].	
	Die Anzahl der Abstiege wird in der unteren Zeile angezeigt. Es werden alle Abstiege von mehr als 50 Meter angezeigt. Damit ein Abstieg gezählt wird, muss zwischen zwei Abstiegen ein Aufstieg sein. Tipp: Beim Skifahren können Sie so die Anzahl der Abfahrten zählen!	

	WICHTIG! Das Training muss dazu gestartet sein.	
	Die Temperatur wird in der unteren Zeile angezeigt. WICHTIG! Um die Temperatur genau zu bestimmen, nehmen Sie die Uhr 2 Stunden lang vom Handgelenk ab. Ihre Körpertemperatur beeinflusst sonst die Messung. Damit sich die Temperaturanzeige schneller aktualisiert, können Sie das Menü **Alti/Temp** wiederholt aufrufen. Das Display wird bei jedem Aufruf aktualisiert.	
	Der Luftdruck wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Zurück in die Hauptanzeige.	

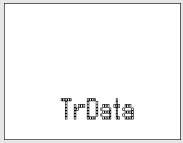
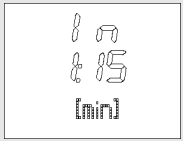
ERGEBNISSE

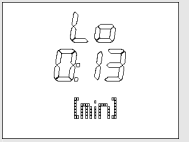
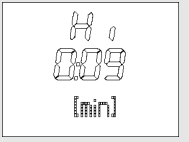
Übersicht

Im Menü **Result** können Sie: ■ Ihre Trainingsdaten der zuletzt gestoppten Aufzeichnung anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorien-	

verbrauch und Fettverbrennung. ■ Ihre Gewichtsmanagement-Daten von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übertragen.	
Sobald Sie im Menü **Result** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **TrData** an.	

Trainingsdaten anzeigen

menu	Wechseln Sie in das Menü **Result**. **TrData** wird angezeigt.	
start / stop	**BPM AVG** (durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
option / set	**HRmax** (maximale Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
option / set	**In [min]** (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	

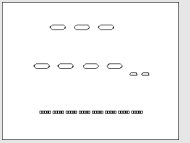
option / set	**Lo [min]** (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
option / set	**Hi [min]** (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
option / set	**[kcal]** (der gesamte Kalorienverbrauch während Ihrer Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt. Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens. Grundlage für die Anzeige von Kalorienverbrauch und Fettverbrennung sind: ■ Persönliche Daten (Grundeinstellungen) ■ die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz.	
option / set	**Fat[g]** (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

Gewichtsmanagement-Daten an die Uhr übertragen

Sie können Ihre Gewichtsdaten und Ihren Körperfettanteil von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übertragen. Ihre Pulsuhr kann bis zu 10 Waagenmessungen mit aktuellem Datum und Uhrzeit speichern. Wenn Sie weitere Messungen vornehmen, wird die älteste Messung überschrieben. Sie können pro Tag eine Messung an die Uhr übertragen. Bei der zweiten Messung innerhalb eines Tages wird die vorherige Messung des gleichen Tages überschrieben.

Halten Sie während der Übertragung Ihre Pulsuhr in der Hand und gehen Sie wie folgt vor:

menu	Wechseln Sie in das Menü **Result**. **TrData** wird angezeigt.	
option / set	**WMData** (Gewichtsmanagement) wird angezeigt.	
	Aktivieren Sie die Waage, indem Sie mit dem Fuß kurz und kräftig auf die Trittfläche tippen. Wählen Sie durch mehrfaches Drücken des Knopfs „User“ an der Waage den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Daten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint. Steigen Sie barfuss auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Sie ruhig auf den Edelstahl-Elektroden stehen.	

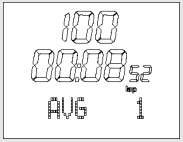
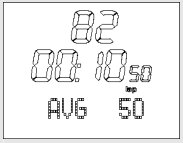
start / stop	Die Waage ermittelt Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil und überträgt beide Werte an die Uhr. Während der Übertragung werden für kurze Zeit waagrechte Striche auf dem Display angezeigt. Beachten Sie, dass der Körperfettanteil nur gemessen und übertragen werden kann, wenn Sie zuvor die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage eingestellt haben. Sie können jedoch auch Ihr Gewicht ohne Messung des Körperfettanteiles übertragen. Bei der Messung wird Ihr Gewicht im Menü **Setting** automatisch aktualisiert. Ihr über die Waage ermitteltes Gewicht **Weight[kg]** wird angezeigt. Wenn Sie keine Gewichts-Messung vornehmen, wird Ihr zuletzt gespeichertes Gewicht angezeigt.	
option / set	Ihr über die Waage ermittelter Körperfettanteil **BF[%]** wird angezeigt. Wenn Sie keine Körperfett-Messung vornehmen, wird Ihr zuletzt gespeicherter Körperfettanteil angezeigt.	
option / set	Drücken Sie so oft, bis Sie in der Hauptanzeige sind.	

RUNDEN-ERGEBNISSE

Übersicht

Im Menü **LAP Result** können Sie Zeit und durchschnittliche Herzfrequenz anzeigen lassen. Diese Anzeigen sind sowohl für die gesamte zuletzt gestoppte Trainingsaufzeichnung als auch für jede einzelne Runde abrufbar.	
Sobald Sie im Menü **LAP Result** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit.	

Runden-Ergebnisse anzeigen

menu	Wechseln Sie in das Menü **LAP Result**.	
option / set	**AVG 1**: Ergebnisse der Runde 1 werden angezeigt. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile zeigt die Rundenzeit.	
option / set	Erneutes Drücken wechselt jeweils in die Ergebnisanzeige der nächsten Runde (maximal 50 Runden je Training).	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

FITNESSTEST

Übersicht

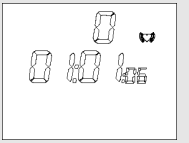
Im Menü **FitTest** können Sie:

- Ihre persönliche Fitness bei einem 1600m Lauf testen (1 Meile).
- Ihre Fitness bewerten lassen: Fitnessindex (1-5), maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max), Grundumsatz (BMR) und Aktivitätskalorienbedarf (AMR).
- Ihre individuelle Ober- und Untergrenze als Trainingszonenvorschlag automatisch ermitteln lassen und dabei beide Grenzen im Menü **Setting** überschreiben lassen. Siehe auch Kapitel „Trainingszone einstellen“.
- Ihre maximale Herzfrequenz (MaxHR) automatisch ermitteln und im Menü **Setting** überschreiben lassen.

Der Fitnesstest eignet sich nicht nur für aktive Sportler, sondern auch für weniger Geübte aller Altersklassen.

Nach einer Sekunde erscheint die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt Ihren Fitnessindex an:

- 0 = Es wurde noch kein Test durchgeführt
- 1 = Poor (schwach)
- 2 = Fair (ausreichend)
- 3 = Average (durchschnittlich)
- 4 = Good (gut)
- 5 = Elite (sehr gut)



In der mittleren Zeile wird das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn Sie noch keinen Fitnesstest durchgeführt haben, wird das voreingestellte Datum angezeigt.		

Fitnesstest durchführen

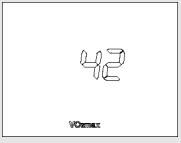
Die angezeigten Einheiten „m“ oder „mile“ stammen aus den Grundeinstellungen. Wie Sie diese wechseln können, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“, Abschnitt „Einheiten einstellen“.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Fit-Test**.	
start / stop	Es erscheint die durchlaufende Anzeige **Press START to begin**. Legen Sie den Brustgurt an. Nun wird Ihr Puls auf dem Display angezeigt und Sie haben fünf Minuten Zeit, um sich aufzuwärmen. Ihre Pulsuhr signalisiert das Ende der 5-minütigen Aufwärmphase mit einem Piepston. Falls Sie die Aufwärmphase abkürzen wollen, können Sie auch durch Drücken des Knopfes start / stop in die nächste Anzeige gelangen. Gehen Sie zügig 1.600m (1 Meile). Wählen Sie dazu eine ebene Strecke mit exakt 1.600m. Idealerweise legen Sie vier Stadionrunden zurück (4 mal 400m = 1.600m).	

	Die durchlaufende Anzeige **Press STOP after 1600 m** erinnert Sie daran, nach 1600m den Knopf start / stop zu drücken.	
	Es erscheint die durchlaufende Anzeige **Test Finished** und die benötigte Zeit wird angezeigt.	
start / stop	Zurück in die Hauptanzeige. Sie zeigt Ihren Fitnessindex (1-5) mit Bewertung und das aktuelle Datum an.	

Fitnesswerte anzeigen

Die Anzeige der Fitnesswerte ist nur sinnvoll, wenn Sie mindestens einen Fitnesstest durchgeführt haben. Die angezeigten Fitnesswerte beziehen sich auf den letzten Test.

menu	Wechseln Sie in das Menü **Fit-Test**. Es wird der Fitnessindex (1-5) und das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn noch kein Fitnesstest durchgeführt wurde, wird 0 angezeigt.	
option / set	**VO_2max** wird angezeigt. Das maximale Sauerstoff-Atemvolumen wird in Milliliter innerhalb einer Minute auf 1 kg Körpergewicht angezeigt. Es ist Grundlage für die Bewertung Ihres Fitnesstests.	

option / set	**BMR** (Basal Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Grundumsatz errechnet sich aus den Werten Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht. Der BMR gibt den Kalorienbedarf an, den Sie für die Aufrechterhaltung Ihrer Lebensfunktionen – ohne Bewegung – benötigen.	
option / set	**AMR** (Active Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Aktivitätskalorienbedarf errechnet sich aus dem Grundumsatz und einem „Aktivitätszuschlag“, der sich nach dem Fitnesslevel richtet.	
option / set	Zurück in die Hauptanzeige.	

EASYFIT SOFTWARE

Mit der Software **EasyFit** können Sie Ihre Trainingsdaten optimal auswerten. Darüber hinaus finden Sie viele weitere Funktionen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingsplanung.

- Kalenderfunktionen
- Übertragen aller Trainingsaufzeichnungen
- Wöchentliche Trainingsplanung zum Erreichen des Wunschgewichtes
- Verschiedene Auswertungen und Grafiken zur Beobachtung des Trainingsfortschritts

Installation der Software

Die **EasyFit** Software steht zum Download auf unserer Homepage **www.beurer.de/.com** bereit.

Systemvoraussetzungen

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage **www.beurer.de** über die aktuelle Version der PC-Software **EasyFit** und die notwendigen Systemvoraussetzungen.

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr

Wasserdicht	zum Schwimmen geeignet (bis 50 m) Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden. Die Pulsmessung ist unter Wasser nicht möglich.
Übertragungs-frequenz	2.4 GHz
Umgebungs-temperatur	-10 bis +60°C (14 bis 140°F)
Herzfrequenzbereich	40 bis 240
Geschwindigkeits-Anzeigenbereich	0 bis 20 km/h (0 bis 12,4 mi/h), Der Geschwindigkeits-Bereich kann nur in km/h angezeigt warden.
Batterie Pulsuhr:	3V Lithium-Batterie Typ CR2032 (Empfehlung: Energizer-Batterien). Lebensdauer: ca. 12 Monate, je nach Trainingsdauer und Anzahl der verbundenen Geräte.
Höhendisplay-Anzeige	-500 m bis +9.000 m (-1.640 ft bis +29.527 ft), Anstiegsauflösung: 1 m (1 ft)
Temperatur-Anzeige	-10 bis +60°C (14 bis 140°F), Auflösung: 0.1°C bzw. 0.1°F
Anzahl der Abstiege	Alle Abstiege > 50 m (164 ft)

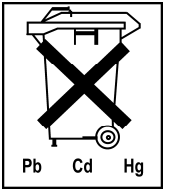
Brustgurt

Wasserdicht	zum Schwimmen geeignet (jedoch keine Pulsmessung unter Wasser)
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer: ca. 28 Monate

Austausch der Batterien

Die Batterien der Pulsuhr und des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Wie Sie die Batterie Ihrer Pulsuhr wechseln, lesen Sie im Kapitel „Inbetriebnahme“, Abschnitt „Batterie einlegen/Batteriewechsel“. Beim Brustgurt befindet sich das Batteriefach auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Batteriefaches eine Münze. Der Pluspol (+) der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig, um die Wasserdichtigkeit zu gewährleisten.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.



Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von drei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Bedeutung
12hr	12-Stundenformat AM/PM
24hr	24-Stundenformat
°C, °F	Grad Celsius, Grad Fahrenheit
AGE	Alter
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: Zeit zwischen Mitternacht und Mittag
ALTI	Altitude (Höhe)
AMR	Aktivitätskalorienbedarf
AutoLap	Automatische Rundenfunktion
AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
AVG-Run	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz

Abkürzung	Bedeutung
BF [%]	Körperfettanteil [%]
BMR	Grundumsatz
BPM	Herzschläge pro Minute
bPM AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
bPM Hrmax	Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
CAD	Cadence (Schrittfrequenz, Anzahl Schritte pro Minute)
CAL	Kalibrierung
cm/inch	Zentimeter/Inch
Day	Tag
Desc	Descents (Abstiege >50 Meter)
FitTest	Fitness Test
Ft	Feet
f	weiblich
Fat [g]	Fett in Gramm
Fri	Freitag
Gender	Geschlecht
Height	Körpergröße
Hi	Zeit oberhalb der Trainingszone
Hi limit	Obere Trainingsgrenze
Hold Save	Aufzeichnung speichern
Hour	Stunde
hPa	Luftdruck in Hekto-pascal [hPa]
HR	Herzfrequenz
HR Search	Brustgurt wird gesucht
HR-Belt	Brustgurt gefunden
HRmax	Maximale Trainings-Herzfrequenz
In	Zeit innerhalb der Trainingszone
Kcal	Kalorienverbrauch in Kcal
kg	Kilogramm
kg/lb	Kilogramm/Pfund
km/h	Kilometer pro Stunde (Geschwindigkeit)

Abkürzung	Bedeutung
km/h AVG	Durchschnittliche Geschwindigkeit
L1	Runde 1
lap	Runde
LapDist	Rundendistanz
LightMan	LightManager (Automatische Beleuchtungsfunktion)
Limits	Trainingsgrenzen
Lo	Zeit unterhalb der Trainingszone
Lo limit	Untere Trainingsgrenze
M	Meter
m	männlich
MaxHR	maximale Herzfrequenz (Formel: 220 - Lebensalter)
MEM	Speicher
MEM Delete	Speicher löschen
Minute	Minute
mi/h	Meilen pro Stunde (Geschwindigkeit)
min	Minute
min/km	Minuten pro Kilometer
min/mi	Minuten pro Meile
Mon	Montag
Month	Monat
PAIr NewDev	Verbinden neuer Sender
PC-Link	Verbindung mit PC hergestellt
PM	Post meridiem: Zeit zwischen Mittag und Mitternacht
Result	Ergebnis
Run	Laufzeit wird gemessen
Sam Rate	Speicherintervall
Sat	Samstag
Scale	Waage gefunden
SCL search	Waage wird gesucht
Setting	Einstellungen (Menü)
SEt	Einstellung

Abkürzung	Bedeutung
Spd'nDist	Geschwindigkeit und Strecke (Menü)
Speed	Geschwindigkeit
SPd Dev	Speedbox gefunden
SPd Search	Speedbox wird gesucht
Start	Start
Stop	Stopp
Sun	Sonntag
Temp	Temperatur
Time	Zeit (Menü)
Thu	Donnerstag
Training	Training (Menü)
TrData	Trainingsdaten
Tue	Dienstag
Units	Einheiten
User	Anwender
VO_2max	maximales Sauerstoff-Atemvolumen
Wed	Mittwoch
Weight	Gewicht
WMData	Gewichtsmanagementdaten
Year	Jahr

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abkürzungsverzeichnis 137
Aufzeichnung 104
Aufzeichnung beenden und speichern 109
Aufzeichnungen löschen 110

B

Batterien 135
Batterien austauschen 136
Batteriestatus, niedrig 89

D

Datum und Uhrzeit einstellen 99
Display 88

E

EasyFit Software 134
Einheiten einstellen
- Geschwindigkeit 113
- Gewicht 94
- Höhe 120
- Körpergröße 94
- Temperatur 120

Entsorgung 75
Ergebnisse 124

F

Fitnessindex 130
Fitnesstest 130
Fitnesstest durchführen 131
Fitnesswerte anzeigen 132

G

Gangarten 80
Garantie 137
Gerätesignale aufeinander abstimmen 97
Geschwindigkeit und Strecke 112
Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Spd'nDist 118
Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Time 102
Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Training 108
Geschwindigkeitseinheit einstellen 113
Gewichtseinheit einstellen 94
Gewichtsmanagement-Daten übertragen 127
Grundeinstellungen 91

H

Hauptanzeige 90
Herzschrittmacher 74
Hinweise 74
Höhe 120
Höheneinheit einstellen 120
Höhenprofil anzeigen 122

I

Inbetriebnahme 82
Installation der Software 134

K

Körpergrößeneinheit einstellen 94

L

Laufzeiten stoppen 106
Lieferumfang 73
LightManager einstellen 95
Löschen aller Aufzeichnungen 110
low battery 89
Luftdruck 120
Luftdruck anzeigen 122

M

Menü Übersicht 90
Menüs 89
Messprinzipien der Geräte 79

P

PC-Software EasyFit 77
Persönliche Daten eingeben 92
Pflege 75

R

Referenzhöhe einstellen 120
Reinigung 75
Reparatur 75
Runden
- Automatische Rundenfunktion einstellen 113
- manuell aufzeichnen 107
- Runden-Ergebnisse 129

S

Signalübertragung der Geräte 79
Software EasyFit 134
Speedbox kalibrieren 115
Speicherintervall einstellen 96
Speichermeldungen beurteilen 111
Stoppuhr 106
Stromsparmodus 89
Symbol 88

T

Technische Daten 135
Temperatur 120
Temperatur anzeigen 122
Temperatureinheit einstellen 120
Training, Allgemeines 76
Trainingsaufzeichnung 104
Trainingsdaten anzeigen 125
Trainingszone einstellen 93

U

Uhr-Einstellungen 99
Uhrzeit und Datum einstellen 99

V

Verwendungszweck 74

W

Weckalarm einstellen 101

Z

Zubehör 75

beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

753.203-1112 Irrtum und Änderungen vorbehalten

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de